ELENA NIȚĂ IBRIAN

TERAPIA NATURALĂ

indice terapeutic complet
1463 reţete pentru viaţă

COLECŢIA : TRIADA NOII CIVILIZAŢII

concepţie şi realizare graficã:
Editura SOLTERIS

Toate drepturile privind editarea
acestei lucrări
aparţin
Editurii SOLTERIS

I.S.B.N - 973 - 97558 - 6 - 0

C U P R I N S

Indice terapeutic pag. 6
Introducere pag. 22
Sugestii pentru meniurile
celor ce consumã hranã vie pag. 26
Plante medicinale-denumire ºtiinþificã pag. 28
Învaþã sã le cunoºti... pag. 32
Conþinutul în substanþe nutritive al alimentelor pag. 37
Informaþie - cunoaºtere - viaþã pag. 40

PARTEA ÎNTÂI

Capitolul I
Curele cu produse naturale (reþetele 1 ... 152) pag. 45

Capitolul II
Reþete de hranã vie
A. Salate (153 ... 204) pag. 113
B. Sosuri (205 ... 230) pag. 122
C. Pireuri (231 ... 255) pag. 127
D. Paste (256 ... 282) pag. 132
E. Supe - creme (283 ... 310) pag. 137
F. Ciorbe - creme (311 ... 340) pag. 142
G. Alte preparate (341 ... 400) pag. 148
H. Dulciuri (401 ... 426) pag. 159

PARTEA A DOUA
Capitolul III
Reţete din bucătăria creativă

A. Salate (427 ... 461) pag. 164
B. Pireuri (462 ... 511) pag. 171
C. Supe (512 ... 551) pag. 178
D. Alte preparate (552 ... 603) pag. 184
E. Preparate dulci (604 ... 631) pag. 193
... ª i cuvântul s-a făcut trup pag. 197

Câteva reţete casnice (632 ... 699) pag. 200

Reţete cu trimiteri (700 ... 807) pag. 213

PARTEA A TREIA
Capitolul IV
Leacuri la îndemâna tuturor pag. 229

A. Ceaiuri (808 ... 827) pag. 230
B. Siropuri terapeutice (828 ... 862) pag. 235
C. Sucuri terapeutice (863 ... 880) pag. 244
D. Vinuri terapeutice (881 ... 911) pag. 250
E. Lichioruri terapeutice (912 ... 932) pag. 258
F. Tincturi terapeutice (933 ... 990) pag. 263
G. Uleiuri terapeutice (991 ... 1017) pag. 278
H. Oţeturi terapeutice (1018 ... 1036) pag. 284
I. Pulberi terapeutice (1037 ... 1104) pag. 289
J. Pulberi combinate (1105 ... 1114) pag. 300
K. Alifii terapeutice (1115 ... 1175) pag. 302

Cataplasme, comprese, loţiuni

L. Cataplasme (1176 ... 1250) pag. 315
M. Comprese (1251 ... 1267) pag. 327
N. Loţiuni (1268 ... 1282) pag. 330

Soluţii pentru gargare ºi inhalaţii
O. Gargare (1283 ... 1311) pag. 333
P. Inhalaţii (1312 ... 1317) pag. 337

Soluţii pentru irigaţii, bãi, etc
R. Irigaţii în Leucoree (1318 ... 1335) pag. 338
S. Bãi de ºezut (1336 ... 1345) pag. 342
ª . Bãi ale mâinilor
ºi picioarelor (1346 ... 1350) pag. 344
T. Bãi ale trunchiului (1351 ... 1357) pag. 345

Utilizarea plantelor în tratarea alcoolismului
ºi tabagismului (1358 ... 1389) pag. 347

Preparate pentru întreţinerea
frumuseţii (1390 ... 1463) pag. 353

Iubiţi cititori
pag. 365

Scrisori de mulţumire
pag. 366

Colaboratori
pag. 381

Bibliografie
pag. 382

CAUTÃ °i VEI GÃSI CURAJUL T• U te VINDEC•

trimiteri cãtre rebete...

ABCESE DENTARE - 84, 137, 146, 148, 874, 998, 1178, 1179, 1182, 1183, 1185, 1191, 1229, 1238, 1264, 1288, 1289, 1323, 1338,
ACIDITATE (de mai multe feluri) - 110, 150, 873, 913,
ACNEE - 140, 148, 866, 1033, 1159, 1160, 1219, 1334, 1407, 1431, 1435, 1436,
ADENITE - 148,
ADENOPATII - 107,
ADJUVANTE - 76, 130,
AEROFAGII - 101, 131,
AFONIE - 148, 865, 1297,
AGITAÞII - 812, 1328, 1356, 1363,
ALBUMINURIE - 84, 100, 109, 110, 139, 143, 145, 148, 844, 865, 875,
ALCALINIZARE - 133, 140,
ALCOOLISM - 6, 83, 88, 104, 130, 951, 1358, 1360, 1361, 1364, 1366, 1367, 1368, 1370, 1374, 1375, 1387, 1389,
ALERGII - 52, 88, 113, 863, 1089,
ALGII - 98, 148, 871, 1005, 1032,
ALUNIÞE - 971, 983,
AMEÞELI - 102, 810,
AMIGDALITE - 137, 818, 922, 1291, 1294, 1295, 1300,
AMNEZII - 51,
ANALGEZIE - 108, 142,
ANCHILOZÃ ARTICULARÃ - 102,
ANEMIE - 1, 2, 82, 98, 107, 111, 117, 123, 126, 135, 143, 148, 149, 810, 817,

858, 861, 864, 865, 867, 868, 872, 874, 875, 876, 902, 924, 941, 1048, 1060, 1114,
ANESTEZIC - 108,
ANEXITE - 86, 1329,
ANGINÃ - 148, 811, 1382,
ANGHINÃ - 104, 126, 129, 832, 1091, 1263, 1308, 1366,
ANOREXIE - 77, 82, 86, 103, 819, 820, 824, 922, 962, 1048,
ANTIBIOTICE - 106, 108, 138, 935, 953,
ANTIFUNGIE - 106,
ANTRAX - 1179, 1238,
ANURII - 809, 1228,
ANUS - 136, 1227, 1327,
ANXIETATE - 912,
APETIT - 6, 98, 127, 138, 839, 888, 890, 936, 939, 941, 943, 959, 1091,
APARAT GENITAL - 3, 67, 80, 81, 1327, 1351,
APARAT RESPIRATOR - 879,
ARITMIE - 816,
ARSURI (de toate tipurile ºi de diferite grade) - 101, 102, 110, 142, 148, 150, 866, 971, 934, 952, 979, 991, 992, 995, 999, 1000, 1003, 1014, 1067, 1138, 1153, 1182, 1186, 1187, 1191, 1192, 1203, 1204, 1208, 1209, 1214, 1215, 1219, 1235, 1255, 1334,
ARTERIOSCLEROZÃ - 86, 102, 107, 110, 125, 126, 130, 131, 140, 143, 147, 874, 875, 879, 904, 947, 1046, 1328,
ARTICULAÞII - 53, 82, 99, 102, 911, 1051, 1172, 1228,
ARTRITISM - 2, 67, 74, 82, 97, 102, 105, 113, 127, 131, 140, 148, 149, 820, 865, 872, 874, 962, 1241, 1353,
ARTROZE - 98, 887, 1179, 1240,
ASCARIZI - 43, 128, 147, 810, 1060,
ASCITE - 86, 131, 148, 865,
ASEPSIE - 147,
ASTENII (neuro-astenii) - 37, 82, 86, 99, 103, 104, 123, 130, 131, 134, 135, 140, 143, 144, 145, 147, 748, 868, 872, 875, 876, 922, 989, 1378,
ASTM - 1, 3, 86, 88, 98, 99, 104, 110, 113, 131, 135, 147, 816, 830, 834, 843, 863, 868, 879, 905, 922, 940, 1045, 1072, 1073, 1097, 1176, 1378, 1383, 1386,
ASTRINGENÞÃ - 123, 129, 136, 142, 145, 146, 150, 822, 871,
ATONE - 84, 148, 1191, 1424,
ATONIE - 147,
ATROFIE - 51, 811, 827, 988, 994, 1232, 1239,
AVITAMINOZE - 132, 145,
AVORT (spontan) - 817,

AZOTEMIE - 149, 874, 884,
BACTERII - 77, 106, 108, 130, 131, 147, 1078,
BALONÃRI - 819, 821, 1097,
BALSAM - 142,
BÃTÃTURI - 1027, 1028, 1113, 1215,
BÃTRÂNEÞE - 1, 4, 125, 135, 147, 148, 789, 860, 865, 868, 908, 1036, 1439,
BILÃ - 31, 86, 90, 112, 113, 114, 130, 131, 132, 135, 138, 140, 148, 149, 816, 819, 820, 827, 834, 863, 866, 875, 876, 877, 881, 909, 923, 927, 942, 949, 962, 1048, 1068, 1079, 1087, 1179, 1251, 1261,
BIOTISM - 1, 106, 108, 139, 935, 953,
BLEFARITE - 1089,
BRONHII - 3, 107, 880,
BRONªITE - 71, 86, 98, 105, 113, 131, 135, 137, 142, 144...148, 814, 816, 818, 820, 821, 827, 834, 843, 852, 853, 865, 868, 872, 876, 877, 878, 911, 927, 962, 989, 1051, 1072, 1097, 1294, 1357, 1386,
BUBE (dulci) - 987, 1164, 1265,
CALCIU - 1, 61, 98, 102, 107, 108, 109, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 134, 138, 139, 140, 143, 144, 145, 148, 149, 353, 526, 560, 585, 683, 744, 820, 862, 865, 868, 869, 872, 874, 875, 876, 1103,
CALCULI (urinari) - 30, 124, 132, 149, 862, 869, 969, 1179,
CALCULOZÃ - 30, 124, 132, 820, 869,
CALMARE - 12, 41, 72, 74, 102, 126, 131, 142, 145, 146, 148, 872, 880, 9949, 995, 1001, 1006, 1013, 1039, 1040, 1043, 1045, 1058, 1178, 1180, 1196, 1198, 1199, 1204, 1363, 1438,
CANCER (de diferite forme ºi localizãri) - 4, 5, 84, 103, 147, 634, 691, 826, 862, 876, 924, 989, 990, 1128, 1134, 1143, 1160, 1173, 1179, 1188, 1252, 1282, 1279, 1301, 1302, 1327, 1357,
CANGRENE - 148,
CAP - 2, 49, 80, 82, 99, 104, 105, 131, 821, 892, 963, 969, 975, 993, 1023, 1036, 1164, 1204, 1242, 1276, 1279, 1281, 1282, 1437, 1448, 1450, 1454, 1455, 1457, 1458, 1459,
CARDIOPATIE ISCHEMICÃ - 1382,
CARMINATIVITATE - 131, 1096,
CATAR - 98, 148, 835, 856, 979, 1357, 1382,
CEARCÃNE - 1414,
CEFALEE - 80, 86, 104, 131, 134, 148, 821, 912, 922,
CELULE - 1, 84, 98, 140, 1389, 1406,
CELULITE - 1004, 1031, 1137, 1181, 1205, 1229, 1234,
CICATRICI - 12, 78, 142, 145, 148, 149, 822, 973, 992, 1011, 1054, 1056, 1125, 1127, 1134, 1144, 1174, 1189, 1203, 1221, 1225, 1338,
CICLU MENSTRUAL - 4, 33, 80, 84, 811, 816, 907, 928, 986, 1060, 1064,

1075, 1332,
CIROZÃ HEPATICÃ - 1, 86, 148, 151, 809, 865,
CIRCULAÞIE (periferică, sangvină, etc) - 74, 86, 98, 107, 132, 138, 811, 827, 1045, 1094, 1184, 1275, 1355, 1406,
CISTITE - 98, 113, 844, 863, 1078, 1190, 1327, 1330, 1336, 1337, 1342,
CLISME - 32, 92, 136, 137,
CLOROZÃ - 5, 98,
COAPSE - 1338,
COLAGOG - 111, 132, 149,
COLERETIC - 132,
COLESTEROL - 19, 86, 90, 996,
COLIBACILOZÃ - 84, 86, 134, 135, 844, 868,
COLICI - 113, 147, 148, 815, 819, 821, 863, 869, 905, 994, 1078, 1079, 1093, 1198,
COLICISTITE - 113, 863, 1078,
COLITE - 1, 79, 84, 85, 132, 135, 136, 139, 151, 819, 821, 868, 1331, 1079,
COLOANĂ - 44, 55, 870, 954, 1272,
COLON - 147,
COMPORTAMENT - 1363,
COMPRESE (pentru toate genurile de afecþiuni ºi pentru mai multe zone) - 33, 34, 40, 41, 43, 45, 47, 48, 49, 66, 69, 72, 78, 84, 96, 111, 136, 137, 149, 1001, 1017, 1036, 1058, 1202, 1251, 1253, 1254, 1255, 1267, 1306, 1329, 1410, 1414, 1419, 1425, 1438, 1439, 1440,
CONGESTII (de toate tipurile) - 99, 127, 140, 143, 147, 148, 149, 1092, 1307, 1409,
CONJUNCTIVITĂ - 88, 1089,
CONSTIPAÞII - 2, 84, 92, 110, 112, 123, 125, 127, 128, 129, 130, 134, 135, 140, 141, 143, 149, 820, 868, 875, 878, 1010, 1038, 1041, 1074, 1087,
CONSTITUENÞĂ - 140, 148, 865,
CONTUZII - 148, 979, 998, 1123, 1127, 1224,
CONVALESCENÞĂ - 107, 131, 134, 138, 149, 748, 810, 849, 860, 861, 864, 872, 914, 921, 1048, 1060, 1355,
CONVULSII - 2,
CORD - 1, 25, 60, 73, 86, 87, 125, 128, 131, 134, 827, 828, 879, 904, 996, 1031, 1064, 1072, 1075, 1239, 1357, 1382,
COROZITĂÞI - 1031,
COªURI - 1420,
CRAMPE - 3 (abdominale, menstruale), 101 (intestinale), 426 (stomacale),
CRĂPĂTURI - 148, 1127, 1162, 1165, 1204,
CREIER - 133,
CUPEROZĂ - 1263, 1407,

CURATIVITATE - 2, 82, 83, 88, 107, 110,
DEBILITATE - 860, 861, 964, 1242,
DECLORURANÞÃ - 879,
DECONGESTIONARE - 143, 148, 1092, 1307,
DEFICIENÞE- 2,
DEGENERARE- 2, 102, 126, 130, 135, 139, 863, 868, 1065, 1357,
DEGERÃTURI - 111, 148, 866, 979, 1156, 1206, 1207, 1226, 1235, 1322, 1353,
DENTIÞIE - 2, 104, 137, 148, 818, 844, 1071, 1179, 1289,
DEPRESII - 148, 818, 865,
DEPURATIVITATE - 124, 125, 126, 127, 129, 131, 139, 145, 148, 869, 878, 978, 1065, 1101,
DEREGLÃRI (hormoni) - 86, 104, 108, 922, 989,
DERMÃ - 110, 111, 135, 147, 149, 868, 972, 979, 1001, 1090, 1206, 1214, 1265, 1379,
DEVITALIZARE - 1, 99, 105, 148, 900, 946, 1403,
DEZINFECÞII - 101, 110, 130, 148, 150, 822, 973, 1029, 1253, 1284, 1310, 1317,
DIABET - 1, 10, 11, 12, 76, 87, 88, 98, 100, 110, 112, 125, 128, 129, 130, 134, 148, 827, 837, 855, 867, 872, 879, 930, 949, 1045, 1053, 1085, 1114, 1379,
DIAREE - 13, 79, 101, 125, 129, 130, 131, 134, 136, 145, 146, 147, 148, 150, 426, 741, 810, 821, 822, 844, 845, 910, 947, 1053, 1054, 1055, 1060, 1066, 1095, 1099,
DIATEZÃ - 867,
DIETÃ - 12, 111, 134,
DIGESTIE (diferite probleme) - 2, 12, 98, 99, 107, 110, 123, 136, 140, 144, 147, 148, 149, 150, 810, 829, 838, 865, 873, 874, 888, 894, 895, 913, 949, 1044, 1063, 1065, 1092, 1096,
DISCHINEZIE BILIARÃ - 86, 90, 816, 866, 877, 1048, 1079, 1087,
DISMENOREE - 80, 146, 811, 820, 866,
DISPEPSII - 110, 111, 113, 127, 128, 131, 141, 816, 819, 820, 874, 911,
DISURIE - 86,
DIUREZÃ- 12, 73, 111, 122 ... 128, 130, 131, 132, 134, 138 ... 143, 145, 149, 848, 855, 869, 872, 874, 882, 958, 984, 985, 1043, 1056, 1057, 1059, 1064, 1065, 1075, 1091, 1096, 1101
DIZENTERIE - 92, 128, 131, 132, 145, 147, 148, 426, 910, 911, 1053, 1054, 1055, 1066, 1095,
DRENAJ (intestinal, pulmonar, hepatic, biliar, etc) - 114, 144, 864, 1238,
DUODEN - 2, 12, 65, 78, 112, 129, 135, 847, 866, 868,
DURERI (de dinþi, de cap, infantile, de urechi, gastrice, intestinale, de vezicã, de ciclul menstrual, de ochi, de gutã, de artere, musculare, de gât, etc.) - 2, 3, 16, 38, 41, 53, 55, 72, 74, 80, 81, 82, 84, 85, 97, 99, 100, 102, 104,

105, 133, 147, 148, 426, 816, 821, 828, 857, 871, 892, 894, 899, 907, 927, 928, 931, 960, 961, 966, 973, 980, 988, 995, 998, 1001, 1009, 1013, 1023, 1032, 1036, 1058, 1064, 1115, 1116, 1121, 1123, 1125, 1133, 1145, 1146, 1166, 1167, 1171, 1172, 1177, 1178, 1180, 1193, 1195, 1196, 1198, 1203, 1204, 1211, 1216, 1220, 1222, 1228, 1230, 1232, 1233, 1236, 1237, 1238, 1242, 1243, 1256, 1259, 1261, 1268, 1270, 1279, 1261, 1268, 1270, 1279, 1281, 1282, 1289, 1290, 1315, 1243,

EBRIETATE - 1368, 1369, 1371, 1372, 1373,

ECHILIBRU - 81, 84, 138, 140, 148,

ECZEME - 100, 104, 105, 110, 111, 138, 148, 866, 876, 955, 956, 997, 1036, 1123, 1135, 1147, 1214, 1219, 1321, 1326, 1334, 1445,

EDEME - 147, 149, 815, 1064, 1075,

EMFIZEM - 14, 86, 1378,

EMOLIENÞI - 12, 137, 146, 848, 1056, 1099, 1186,

ENERGIE - 1, 84, 99, 109, 120, 121, 140, 143, 148, 867, 881, 982, 990, 1025, 1275, 1454, 1457,

ENTERITE - 16, 84, 128, 130, 136, 140, 141, 149, 838, 844,

ENTEROCOLITE - 79, 132, 135, 819, 868,

ENTERORAGII - 131,

ENTORSE - 148, 1005, 1212, 1222, 1228, 1234, 1250,

ENZIME - 1, 95, 105, 109, 111, 113, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 130, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 145, 148, 150,632, 706, 789, 858, 863, 865, 867, 869, 872, 873, 876, 1092,

ENURIAZIS - 1008,

EPIDEMII (gripale, difterice, etc) - 102, 147,

EPIGASTRIE (dureri, etc) - 65, 78, 91, 101,

EPILEPSII - 15, 98, 879, 892,

EPISTAXIS - 131,

ERIZIPEL - 108, 1224,

ERUCTAÞII (eliminarea pe gurã a aerului acumulat de la nivel stomacal) - 101,

ERUPÞII - 844, 1159, 1160, 1204, 1257, 1407, 1431, 1437,

ESCARE - 1050,

ESOFAG - 27,

EXCITAÞII - 110, 889, 933, 943, 1382,

EXPECTORAÞII - 137, 145, 146, 848, 880, 1039, 1040, 1043, 1056, 1075, 1096, 1097,

FACIAL - 3, 102, 148, 988,

FEBRE (febrilitate) - 108, 124, 126, 127, 131, 134, 149, 804, 810, 869, 941, 1019, 1020, 1022, 1061, 1072, 1091, 1095, 1101, 1273,

FERMENTAÞII - 79, 88, 105, 110, 149, 820, 821, 906,

FICAT - 5, 132, 148, 833, 854, 876, 918, 919, 929, 932, 942, 949, 992, 1421,
FISTULE (anale) - 136, 818, 1227,
FISURI - 136, 1223, 1250,
FLEBITE - 105, 131, 148, 1223,
FORTIFICARE - 1, 106, 116, 817, 860, 896, 906, 921, 1017, 1354, 1357,
FRAGILITATE (capilarã ºi a unghiilor) - 131, 1025
FRACTURI - 1222,
FRUMUSEÞE - 84, 876, 1389, 1403, 1422, 1435, 1449,
FURUNCULE - 2, 5, 86, 137, 148, 874, 998, 1128, 1150, 1158, 1169, 1176, 1178, 1179, 1182, 1185, 1191, 1213, 1226, 1229, 1238,
GALACTOGOG - 145, 1096,
GAMBE - 148,
GANGLIONI - 1142,
GARGARE - 5, 27, 28, 63, 70, 129, 136, 148, 825, 865, 1018, 1252, 1283 ... 1311
GASTRITE - 1, 16, 59, 65, 77, 78, 85, 88, 91, 101, 127, 129, 134, 137, 144, 148, 150, 787, 819, 824, 847, 873, 913, 925, 943, 947, 985, 1070, 1080, 1094, 1098, 1102, 1389,
GASTROENTERITE - 136,
GASTROLOGII - 1234,
GASTRORAGII - 131,
GAZE - 1063,
GÂT - 1306, 28 ºi 825 (rãguºealã),
GENITAL - 3, 67, 80, 81, 1327, 1351,
GERIATRIE - 886,
GINECOLOGIE (diferite afecþiuni) - 4 (ovarele), 98, 105,
GINGII - 2, 136, 818, 1278, 1288, 1289, 1290, 1293, 1298, 1300,
GLANDE (diferite tipuri de dezechilibre) - 2, 33, 63, 138, 819, 1016, 1059, 1078,
GLANDELE MAMARE - 35 ºi 86 (mastoza chisticã),
GLICEMIE - 87, 145, 872, 1379,
GRAVIDITATE - 102, 103, 134, 810,
GRÃSIMI - 110, 138, 139, 1181,
GREÞURI - 6, 80, 1358,
GRIPÃ - 103, 104, 108, 131, 147, 148, 814, 865, 878, 922, 989, 1034, 1051, 1314,
GURÃ - 97, 101, 136, 147, 856, 950, 1071, 1252, 1279, 1287, 1288, 1291, 1296, 1299, 1300, 1303, 1305, 1309, 1310, 1311,
GUTÃ - 17, 82, 86, 98, 99, 111, 113, 122, 124, 125, 126, 127, 130, 131, 135, 138, 139, 140, 141, 143, 146, 147, 148, 149, 814, 815, 845, 863, 868, 869, 872, 874, 875, 897, 899, 911, 913, 979, 1022, 1032, 1053, 1233, 1240, 1323, 1438,

GUTURAI - 147, 148, 832, 835, 843,
HELMINTISM - 128, 147,
HEMATURII - 131,
HEMOFILIE - 86, 98, 131,
HEMOGLOBINÃ - 98, 107,
HEMOPTIZIE - 98, 107, 1382,
HEMORAGII (de toate tipurile) - 2, 34, 123, 131, 135, 145, 148, 811, 868, 871, 904, 1053, 1054, 1067, 1084,
HEMOROIZI - 112, 128, 136, 137, 141, 147, 866, 956, 1012, 1092, 1123, 1130, 1138, 1139, 1142, 1145, 1146, 1161, 1186, 1191, 1226, 1227, 1260, 1322, 1334, 1341, 1344,
HEMOSTAZÃ - 127, 131, 145, 822,
HEPATISM - 18, 26, 59, 84, 86, 107, 113, 127, 130, 131, 138, 143, 144, 148, 151, 809, 843, 857, 872, 875, 876, 909, 917, 918, 925, 932, 972, 992, 1070, 1089,
HEPATOPATII - 125, 134,
HERPES - 1002,
HERNIE - 84, 92, 817,
HIDROPIZIE - 5, 99, 127, 815, 818, 876, 908,
HIPERPERISTALTISM - 1358,
HIPERTENSIUNE ARTERIALÃ - 2, 20, 74, 75, 84, 86, 88, 92, 102, 107, 122, 125, 130, 147, 811, 867, 879, 904, 1234,
HIPERTROFII - 146,
HIPOGALACÞIE - 21, 816,
HIPOTENSIUNE (arterialã) - 22, 811,
HIPOTENSORITATE - 73, 131, 147, 867, 879,
HODKIN - 85,
HOMEOPATIE - 126,
ICTER - 127, 135, 138, 144, 868, 909,
IMPOTENÞÃ SEXUALÃ - 23, 86, 127, 131,
IMUNITATE - 88, 110,
INAPETENÞÃ - 144, 876,
INFARCT MIOCARDIC - 1, 147, 994,
INFECÞII (de toate tipurile, INTERNE ªI EXTERNE) - 2, 80, 81, 84, 86, 100, 101, 103, 108, 110, 126, 128, 130, 131, 133, 135, 137, 139, 140, 147, 148, 150, 821, 822, 837, 862, 868, 873, 876, 922, 962, 964, 989, 1029, 1146, 1202, 1213, 1253, 1284, 1298, 1310, 1317, 1426,
INFANTILISM - 133,
INFLAMAÞII (ale diferitelor organe ºi de diferite forme) - 4, 80, 81, 84, 86, 108, 125, 127, 132, 134, 136, 137, 140, 142, 146, 810, 820, 827, 837, 856, 880, 899, 1001, 1057, 1099, 1123, 1131, 1179, 1187, 1199, 1303, 1305, 1338,

INHALAÞII - 52, 814, 1312 ... 1317, 1382,
INIMÃ - 2, 25, 37, 42, 60, 73, 87, 98, 110, 808, 828, 892, 901, 933, 937, 940, 1263, 1354, 1357,
INSOLAÞII - 148,
INSOMNIE - 24, 56 (copii), 57, 82, 102, 128, 134, 148, 812, 947, 1051, 1273, 1328, 1378,
INSUFICIENÞÃ
- cardiacã - 25, 904,
- circulatorie - 1355,
- hepaticã - 26, 113, 127, 138, 148, 872, 1089,
- hepato-biliarã - 135, 168,
- renalã - 128, 872, 874,
- suc gastric - 127,
INTERCOLITE - 133, 824, 866,
INTESTIN (diferite tipuri de afecþiuni) - 2, 43, 76, 84, 86, 98, 100, 101, 105, 109, 110, 111, 131, 132, 134, 135, 137, 146, 148, 819, 821, 824, 827, 856, 862, 868, 869, 876, 923, 929, 938, 947, 948, 1048, 1066, 1100, 1198, 1331,
INTOXICAÞII (de orice fel) - 101, 102, 130, 140, 143, 149, 875, 880, 1006, 1357, 1360, 1373, 1375, 1387,
IRASCIBILITATE - 818,
IRITAÞII - 80, 81, 132, 137, 147, 869, 1207, 1304, 1409,
ISTERII - 98, 879,
ÎNÞEPÃTURI - 140, 148, 1269, 1436,
JUNGHIURI - 5, 82, 1121, 1177,
LABILITATE -
LARINGE, LIMBÃ - 5, 27, 126, 137, 148, 835, 1289, 1297, 1298, 1301, 1386;
LARINGITÃ - 27, 126, 137, 148, 835, 1016, 1289, 1386,
LAXAÞII - 2, 122, 123, 125, 127, 128, 129, 140, 141, 143, 148, 149, 874, 1037, 1038, 1042, 1043, 1056, 1074, 1094,
LÃCRIMARE (a ochilor) - 39, 102, 1089,
LEPRÃ - 988,
LEUCEMIE - 29, 85, 132, 957,
LEUCOREE - 4, 136, 146, 866, 1317, 1322, 1325, 1333, 1334, 1335,
LIMBÃ - 5, 1105, 1107, 1296, 1301, 1302,
LIMFÃ - 5, 33, 876,
Lipsã de CALCIU - 1, 61, 102, 107, 108, 109, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 134, 138, 139, 140, 143, 144, 145, 148, 149, 353, 526, 560, 585, 683, 744, 862, 865, 868, 869, 872, 874, 875, 876, 1103,
LITIAZÃ - 30, 31, 32, 86, 93, 112, 113, 125, 127, 131, 134, 135, 139, 140, 141, 147, 147, 148, 149, 834, 844, 863, 865, 867, 868, 872, 876, 881, 897, 898, 962, 1065, 1251, 1328,

LOMBAR - 84, 148, 897,
LONGEVITATE - 110,
LOVITURI - 1266,
LUMBAGO - 1009, 1197, 1268, 1340,
MALIGN - 27, 1016,
MANII - 818,
MASTITÃ - 811, 1232,
MASTOIDITÃ - 104,
MASTOZÃ (chisticã) - 33, 86,
MÃDUVÃ - 957,
MÃTREAÞÃ - 969, 975, 1450, 1455, 1457,
MENOPAUZÃ - 4, 35, 86, 146, 811,
MENSTRUAÞII - 3, 33, 80, 84, 145, 810, 816, 827, 907, 927, 928, 986, 988, 1060, 1064, 1075, 1332,
METASTAZÃ - 85,
METRITE - 1331,
METROANEXITE - 86, 1329,
METRORAGII - 33, 34, 98, 811, 866, 904,
MICROBI - 84, 145, 822, 1179, 1214,
MIGRENE - 2, 80, 86, 102, 110, 148, 810, 857, 912, 1179, 1234,
MINERALIZARE (demineralizare) - 84, 125, 130, 131, 133, 135, 141, 144, 148, 149, 865, 867, 872, 1217,
MIOCARDITÃ - 1239, 1357, 1382,
MUCILAGII - 137, 145, 146, 866, 874, 877, 878, 879, 880, 1099,
MUCOASE - 12, 86, 110, 113, 137, 145, 146, 810, 8168, 874, 877, 878, 879, 980, 949, 1099, 1296, 1300, 1305, 1388,
MUªCÃTURI (de animale) - 148,
MUªCHI - 51, 55, 102, 148, 811, 954, 988, 994, 998, 1114, 1172, 1239,
NECROZE - 148,
NEFRITE - 2, 5, 36, 82, 125, 148, 149, 815 (cu edeme), 844, 1342,
NEGI - 1026, 1035, 1193,
NERVI (sistem nervos, diferite afecþiuni, etc) - 2, 73, 78, 80, 85, 102, 104, 107, 109, 123, 143, 144, 146, 148, 808, 827, 865, 874, 892, 940, 988, 1339, 1340, 1438,
NEUROASTENII - 86, 989,
NEVRALGII - 3, 38, 82, 86, 99, 102, 109, 988, 1179, 1180, 1197, 1217, 1234, 1268, 1328,
NEVRITE - 105, 867, 998, 1005,
NEVROZE - 102, 131, 151, 819, 828, 1378,
NODULI - 1173,
NUTRIÞIE - 1, 88, 98, 107, 111, 115, 123, 128, 603, 867, 1052, 1063, 1092,

OASE - 99,
OCHI - 1, 2, 39, 85, 102, 105, 137, 814, 871, 894, 1202, 1251, 1255, 1258, 1262, 1264, 1415, 1417, 1418, 1419, 1462,
OBEZITATE - 9, 82, 86, 102, 112, 121, 125, 134, 136, 138, 141, 144, 149, 874,
OBOSELI (fizice, oculare, ale tenului, etc) - 102, 1415, 1417, 1447,
OFTALMIE - 149, 1285, 1437,
OLIGURIE - 40, 141, 147, 148, 865,
ORGANE PELVIENE - 4, 1327
OTALGII - 147, 871, 877, 1001,
OTITE - 41, 877,
OXIURI - 43, 147, 810, 1060,
PALPITAÞII - 42, 816, 872, 933, 1328,
PANARIÞIU - 1128, 1163, 1226,
PANCREAS - 5, 76, 131, 819, 930,
PARADENTOZE - 1300,
PARALIZII - 5 (coarde vocale), 55, 86, 99, 103, 922, 988, 989, 994, 1018,
PARAZITOZE (intestinale) - 43, 84, 876, 1048, 1331,
PARAZIÞI - 43, 84, 131, 135, 147, 831, 868, 876, 1048, 1331,
PARCKINSON - 44, 870, 1272,
PAROTIDITÃ - 45, 1259,
PĂDUCHI, PLOªNIÞE, INSECTE (de orice fel, de lemn, de saltele) - 100,
PĂR - 49, 100, 969, 975, 993, 1276, 1277, 1280, 1448, 1450, 1451, 1452, 1453, 1454, 1455, 1456, 1457, 1458, 1459, 1460, 1462,
PECINGINI - 127, 147, 148, 876, 1186, 1192, 1218,
PERITONITÃ - 1179,
PETE - 1010, 1395,
PIELE - 5, 47, 48, 68, 84, 98, 102, 103, 125, 138, 147, 844, 922, 969, 975, 989, 993, 1001, 1010, 1020, 1022, 1023, 1030, 1031, 1034, 1083, 1134, 1135, 1143, 1148, 1149, 1151, 1154, 1155, 1160, 1165, 1174, 1186, 1201, 1204, 1207, 1219, 1224, 1265, 1266, 1269, 1276, 1280, 1281, 1321, 1322, 1389, 1397, 1416, 1425, 1441, 1454, 1457, 1459,
PIEPT - 84, 148, 1230,
PIETRE - 1221, 1251,
PIROSIS - 101, 150,
PISTRUI - 1391, 1422, 1437,
PLĂGI - 84, 148, 149, 866, 871, 968, 1001, 1192, 1229, 1231, 1234, 1251, 1253, 1264, 1293, 1354,
PLĂMÂNI - 14, 59, 84, 86, 99, 100, 104, 107, 113, 120, 121, 129, 131, 135, 144, 147, 148, 818, 832, 834, 836, 838, 863, 876, 908, 916, 920, 923, 989, 1070, 1291, 1293, 1357;
PLETORĂ - 125, 127, 140, 141, 149,

PLEUREZIE - 107, 148, 1179, 1194,
PLEURITÃ - 107,
PNEUMONII - 1224, 1382,
POLIDIPSIE - 1358,
POLIPI (vegetaþii adenoide) - 70, 818,
POLIURIE - 81, 1358,
PRESIUNE ARTERIALÃ - 107, 940,
PROFILAXIE - 139, 147,
PROLAPS (rectal) - 811, 967,
PROSTATÃ - 46, 81, 86, 146, 151, 1327, 1336,
PRURIT - 47, 48, 68, 80, 86, 131, 955, 997, 1036, 1119, 1189, 1123, 1168, 1257,
PSIHOMOTOR - 812,
PSIHOPATII - 57, 86,
PSORIAZIS - 49, 86, 110,
PULPITE (dentare) - 1071,
PULS - 1091,
PURGAÞII - 152, 1037, 1042, 1068, 1074,
PUROI - 84, 874, 1150, 1158, 1176, 1178, 1183,
PUSEU (dureros) - 16, 84,
PUTREFACÞII - 79, 110,
RADICULITE - 104,
RAHITISM - 50, 98, 99, 113, 148, 862, 865, 921,
RÃCELI - 84, 878, 966, 982, 1020, 1022, 1030, 1033, 1034, 1166, 1177, 1210, 1256, 1271, 1281, 1286, 1314, 1315, 1316,
RÃGUªELI - 28, 825,
RÃNI (în general) - 5, 100, 101, 142, 820, 934, 973, 991, 992, 1000, 1003, 1011, 1014, 1029, 1050, 1067, 1069, 1115, 1118, 1119, 1123, 1125, 1127, 1130, 1132, 1133, 1134, 1138, 1139, 1140, 1141, 1142, 1144, 1145, 1146, 1149, 1151, 1153, 1163, 1165, 1173, 1174, 1194, 1202, 1203, 1208, 1213, 1221, 1225, 1236, 1253, 1425,
RÂIE - 876,
RECT - 133, 811, 1084, 1331,
RECTOCOLITE - 133, 1084,
REGENERARE - 2, 108, 141, 143, 941, 1351, 1421, 1437, 1439, 1447,
RENALE (diferite afecþiuni) - 2, 82, 86, 93, 105, 124, 128, 130, 132, 137, 142, 144, 148, 815, 820, 843, 862, 867, 869, 972, 874, 879, 898, 962, 1045, 1057, 1064, 1328, 1351,
SENESCENÞÃ (îmbãtrânire) - 125, 131, 147, 148, 865, 868,
REPAOS (alimentar) - 134, 867, 868,
RESPIRAÞIE - 3, 71, 73, 83, 86, 103, 121, 133, 137, 146, 148, 807, 837, 840,

849, 850, 878, 908, 920, 922, 953, 989, 1018, 1058, 1099, 1100, 1282, 1283, 1307, 1318, 1357, 1383, 1388,

REUMATISM - 2, 53, 74, 82, 84, 86, 97, 98, 99, 104, 113, 125, 126, 127, 130, 131, 134, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 147, 148, 149, 814, 815, 845, 857, 863, 868, 872, 874, 875, 863, 868, 872, 874, 874, 878, 911, 912, 922, 960, 961, 966, 970, 980, 982, 994, 1005, 1006, 1009, 1013, 1051, 1115, 1116, 1121, 1123, 1125, 1133, 1145, 1146, 1166, 1168, 1171, 1177, 1180, 1193, 1194, 1195, 1196, 1216, 1220, 1238, 1243, 1244, 1246, 1256, 1268, 1270, 1271, 1282, 1289, 1343, 1351, 1438,

RETARD (psiho-motor) - 51,

RETENÞIE - 15, 46, 815, 876, 1089, 1190,

REVULSIVITATE - 148,

RIDURI - 868, 1115, 1159, 1390, 1393, 1399, 1400, 1404, 1407, 1409, 1410, 1411, 1431, 1432, 1433, 1441, 1442, 1444,

RINICHI - 5, 30, 82, 84, 89, 93, 98, 105, 130, 132, 142, 867, 876, 882, 1057, 1251, 1261,

RINITÃ (alergicã) - 52, 88, 814, 1089,

RUJEOLÃ - 814,

TABAGISM - 7, 8, 130, 1359, 1360, 1381, 1386, 1387,

TAHICARDIE - 60,

TÃIETURI - 1141, 1145,

T.B.C. - 59, 103, 989, 1386,

TEGUMENTE - 1031, 1389,

TEN - 137, 141, 149, 866, 974, 1115, 1159, 1390, 1394, 1398, 1399, 1401, 1403, 1404, 1405, 1409, 1410, 1412, 1420, 1421, 1422, 1423, 1424, 1425, 1426, 1427, 1429, 1433, 1435, 1439, 1440, 1446, 1447, 1449, 1463,

TENIE - 94, 128, 135, 147, 868, 1007, 1008,

TENSIUNE (hipotensivitate, hipertensiune, hipotensoritate, etc) - 1, 2, 20, 22, 73, 75, 80, 84, 86, 88, 92, 102, 107, 122, 125, 130, 131, 147, 808, 811, 867, 879, 904, 940, 977, 1045, 1234,

TEMPERAMENT BILIOS - 143, 875,

TIFOS - 988,

TIROIDÃ - 2, 5, 63, 1143,

TONICITATE - 82, 84, 98, 126, 129, 131, 132, 136, 138, 144, 147, 148, 149, 861, 874, 886, 958, 1045, 1059, 1087, 1091, 1094, 1104, 1114, 1179, 1192, 1208, 1226, 1424, 1443,

TOXINE - 83, 84, 98, 101, 102, 108, 122, 126, 130, 133, 140, 143, 149, 648, 749, 822, 837, 847, 875, 876, 879, 880, 949, 1006, 1161, 1235, 1357, 1360, 1373, 1375, 1377, 1382, 1387, 1420,

TRAHEE - 137, 144, 820,

TRANSPIRAÞII - 6, 80, 82, 86, 827, 1018, 1322, 1389,

TREMUR - 62, 1018, 1357,
TRICHINOZÃ - 94,
TROMBAGEITE - 104,
TROMBOZE - 147,
TUBERCULOZE - 82, 98, 100, 107, 130, 135, 818, 838, 867, 868, 876, 908, 1083, 1265, 1294, 1382,
TUB DIGESTIV - 107, 150, 873,
TULBURÃRI (de diferite tipuri)- 2, 5, 46, 80, 83, 88, 110, 111, 130, 132, 137, 146, 147, 149, 808, 843, 877, 947, 1045, 1357, 1363, 1387, 1389,
TUMORI (în general) - 5, 105, 146, 147, 862, 879, 1134, 1135, 1138, 1191, 1194, 1323,
TUSE (rebelã, convulsivã, spasticã, etc) - 64, 71, 88, 107, 113, 127, 137, 148, 823, 834, 849, 851, 879, 1039, 1040, 1043, 1045, 1097, 1100,
ÞESUTURI - 84, 102, 141, 145, 147, 1193, 1393, 1403,
SÂNGE (diferite afecþiuni care implicã dereglarea funcþionãrii normale a acestui compus) - 88, 98, 102, 105, 132, 138, 147, 811, 827, 861, 941, 957, 1046, 1184, 1275, 1288, 1341, 1344, 1406, 1421,
SCABIE - 1086, 1157,
SCARLATINÃ - 814,
SCHIZOFRENIE - 54,
SCIATICÃ - 38, 86, 1240,
SCLEROZE - 51, 55, 86, 102, 104, 107, 110, 125, 126, 130, 131, 138, 140, 143, 147, 874, 875, 879, 904, 947, 954, 994, 1017, 1045, 1239, 1353, 1382,
SCORBUT - 2, 112, 113, 129, 131, 132, 140, 144, 148, 865, 876, 885, 1106,
SCRÂNTITURI - 1250,
SEBUUM (seboree) - 1413, 1426, 1438,
SECREÞII (biliare, gastrice, pulmonare, renale, etc) - 3, 21, 80, 110, 131, 132, 138, 827, 908, 942, 943, 949, 1068, 1094, 1238,
SEDATIVE - 47, 125, 128, 146, 816, 926, 1075,
SEDENTARISM - 134,
SEPTICISM - 84, 131, 136, 142, 144, 147, 822, 874, 877, 984, 1189, 1199, 1202, 1383,
SINUSURI - 113, 1052,
SINUZITE - 102, 113, 1052, 1229, 1230,
SISTEM NERVOS - 2, 73, 80, 85, 102, 103, 107, 109, 123, 134, 143, 144, 146, 148, 808, 827, 865, 874, 892, 940, 988, 1339, 1340, 1438,
SISTOLE - 816,
SLÃBICIUNE - 2, 74, 82, 95, 96, 106, 115, 116, 864, 1114, 1355,
SODIU - 98, 102, 109, 122, 123, 124, 126, 134, 135, 139, 143, 144, 147, 149, 868, 874, 875,
SPASME - 3, 879, 1045,

SPASMOFILIE - 61, 1103
SPONDILOZÃ - 887,
STAFILOCOC - 147,
STERILITATE - 102,
STIMULARE - 98, 105, 108, 111, 126, 131, 133, 143, 144, 147, 149, 891, 936, 938, 939, 949, 957, 959, 1044, 1049, 1078, 1092, 1420, 1421, 1439,
STOMAC, COLON - 147, 932, 1188, 1302,
STOMATITE - 86, 129, 818, 1293, 1294, 1298,
STRES - 123,
SUGHIÞURI (persistente) - 58, 879, 1045, 1097,
SUPLEÞE - 1278, 1394, 1424, 1448,
SUPURAÞII - 84, 871,
SURDITATE (origine reumatismalã) - 147,
SURMENAJ - 134, 143, 149, 875, 1378,
ªEZUT - 30, 53, 55, 57, 67, 81, 818, 1329, 1336,
ULCER(AÞII) - 1, 2, 12, 65, 66, 78, 84, 88, 91, 103, 104, 112, 118, 129, 131, 133, 134, 135, 146, 148, 151, 810, 820, 821, 847, 865, 866, 868, 922, 934, 955, 956, 956, 989, 1029, 1043, 1061, 1076, 1084, 1138, 1188, 1206, 1208, 1226, 1252, 1255, 1293, 1296, 1300, 1321, 1322, 1323,
ULCERE
ATON - 1266,
DUODENAL - 2, 78, 135, 847, 866,
GASTRIC - 88, 91, 103, 131, 133, 134, 148, 820, 821, 865, 866, 922, 989, 1043, 1061, 1076,
GASTRO-DUODENAL - 12, 65, 78, 112, 129, 135, 868,
HEMORAGIC - 1085,
VARICOS - 66, 78, 148, 955, 956, 1206, 1293,
UMFLÃTURI ALE MEMBRELOR - 2,
UREE - 141, 1091, 1211,
URECHI - 41, 45, 147, 871, 877, 1001, 1199, 1259,
UREMIE - 110,
URETRITÃ - 86,
URICOLITÃ - 139,
URINÃ - 4 (incontinenþã), 30, 81, 100, 128, 132, 138, 139, 142, 146, 809 (anurie), 875, 876, 962, 984, 1104,
URTICARIE - 68, 86, 88, 1088,
UTER - 5, 145, 817, 1345,
VAGIN - 80, 84, 110, 137, 827, 866, 1317, 1318, 1320, 1327, 1338,
VARICE - 69, 86, 102, 131, 146, 147, 148, 827, 847, 1138, 1323,
VASODILATAÞIE - 132, 147, 1382,
VÃRSÃTURI - 80, 116,

VÂNÃTÃI - 1118, 1148, 1266,
VÂSCOZITATE - 131, 140, 872,
VEGETAÞII - 70, 84, 816, 818, 1294,
VENIN - 131, 1116, 1122,
VEZICÃ - 40, 81, 84, 130, 145, 148, 809, 819, 878, 882, 1197, 1228, 1261,
VIERMI - 100, 128, 131, 147, 148, 825, 831, 848, 876, 938, 947, 1096, 1197,
VIROZE (respiratorii) - 71, 86, 88, 103, 108, 849, 867, 921, 922, 981, 989,
VIRUªI (viroze) - 71, 86, 103, 108, 849, 867, 922, 981, 989,
VITAMINIZANTE - 120, 132, 145, 149, 860, 864, 889, 903, 914, 916, 921, 1113, 1435,
VOCE - 5, 28, 825, 1301,
VOMÃ - 6, 1358,
ZONA ZOSTER - 72, 102, 148, 871,

Sãnãtatea nu trebuie sã fie o pauzã dintre douã

CEL MAI MINUNAT VINDECĂTOR ESTE NATURA ÎNSĂªI

INTRODUCERE

Terapia naturalã... ajutor în orice boalã.

E bine sã cunoaºtem: cauza bolilor (de orice fel) este lipsa energiei; aceasta se recunoaºte (relativ uºor) prin vlãguirea ºi epuizarea organismului.

Pierderile de energie se fac pe mai multe cãi: ciclu menstrual, ejaculare, tensiune fizicã ºi psihicã, frustrare, neîncredere, gânduri negative, supãrare, mânie, etc.

Din cauza acestor... <cauze>, apar bolile.

Reþinem: cauza adevãratã a oricãrei boli este, în primul rând, deficitul de energie.

Se adaugã hrana tradiþionalã (fiartã), care nu este altceva decât un balast introdus în corp. De aceea se spune cã ne îmbolnãvim, pentru cã nu ºtim sã ne hrãnim.

Hrana vie ne vindecã ºi ne ajutã sã menþinem o sãnãtate perfectã; vom putea munci cu spor, fizic sau intelectual, ºi vom fi bine mereu dispuºi.

Hrana de astãzi (a omului) nu corespunde nevoilor corpului (sãu) fizic, deoarece este preparatã la un înalt grad de prelucrare termicã, cu adaosuri de coloranþi ºi conservanþi sintetici (amintim aici, pe primul plan, conservele, de orice fel) care macinã organismul "vãzând cu ochii".

Ne-am "desprins" de naturã ºi bolile apar din ce în ce mai vizibil (mai cu seamã cele de inimã ºi cancerul), boli ce ar putea fi neutralizate (aparent spectaculos) doar prin simpla folosire a naturismului (hrana vie, reþetele "bucãtãriei fãrã foc").

În legãturã cu aceasta, ar trebui mai întâi sã ne întrebãm ce mâncãm, cum mâncãm, de ce mâncãm? Despre toate acestea, omul aºa-zis modern nu ºtie aproape nimic. Sã încercãm sã "punem ordine" în acest haos generator de boli; aºadar, atenþie, prima datã, trebuie respectate (cu stricteþe) cele TREI CICLURI NATURALE ALE CORPULUI:

CICLUL I - Aportul alimentar (alimentarea ºi digestia) - þine de la prânz pânã la ora 20.00;

CICLUL II - Asimilarea (absorbþia nutrienþilor) - þine de la ora 20.00, seara, la 4.00, dimineaþa;

CICLUL III - Eliminarea (reziduurile corpului ºi deºeurile alimentare) - þine de la 4.00, dimineaþa, pânã la 12.00 (prânz).

O mare greºealã este aceea de a acorda o importanþã deosebitã mesei de dimineaþã, atunci când se mãnâncã foarte consistent ºi în amestec mare de produse. Pentru a menþine un corp frumos ºi o sãnãtate deplinã, trebuie sã "o rupem" cu tradiþia ºi sã consumãm (dimineaþa) numai fructe sau sucul acestora.

De asemenea, este bine sã reþinem cã, fructele (sau sucul acestora) nu se amestecã între ele. Dacã consumãm la o masã mere (sau sucul lor), nu mai consumãm la aceeaºi masã banane (merele stau în stomac aproximativ 25 - 30 minute iar bananele aproximativ 60 minute).

Toþi nutrienþii de care corpul are nevoie se gãsesc în fructe ºi vegetale; enzime, vitamine, minerale, potasiu, aminoacizi, carbohidraþi, acizi graºi. Aceºtia sunt transportaþi cu ajutorul apei din vegetale ºi fructe în intestine, unde sunt absorbiþi.

Pe parcursul vieþii, au fost ºi poate vor mai fi zile când mâncãrurile concentrate ºi fierte vor predomina. Tradiþional, este greu sã treci foarte rapid la o alimentaþie vie. Vechile obiºnuinþe (pofte) pãstrate, transmise din generaþie în generaþie, rãbufnesc, de multe ori, fãrã voia noastrã; dar, dupã o masã cu asemenea preparate,] se poate reveni foarte uºor la hrana vie compusã din fructe, legume, lactate, etc.

Nu trebuie sã uitãm cã în atomii moleculelor de plante, lapte, ouã, etc, se gãsesc (din plin) ENZIMELE ... care sunt însãºi VIAÞA. Enzimele celulelor corpului uman sunt identice cu cele ale celulelor de plante, fructe, etc.

Hrana preparatã la o temperaturã de peste 54 grade Celsius este moartã. Enzimele încep sã se deterioreze la temperaturi mai mari decât cea a corpului uman (38 grade Celsius), la 54 grade Celsius dispãrând complet. Astfel, hrana pierde valoarea nutritivã (de aceea am menþionat mai devreme sinonimul "balast"), ceea ce duce la obezitate, boli, suferinþe, toate acestea inutile în cazul unei vieþi prospere.

Consumul apei este specific celor care consumã alimentaþia tradiþionalã; menþionãm, din experienþa noastrã, cã cei care consumã alimentaþie vie nu simt nevoia sã consume acest "mineral". Este foarte periculos a bea apã în timpul mesei, deoarece aceasta dizolvã sucurile digestive ale stomacului, împiedicând digestia corectã a alimentelor ºi dereglând puternic cele trei CICLURI alimentare amintite anterior; consumul de energie în acest caz este imens.

O mare parte a energiei, utile ºi subtile, care menþine corpul fizic în viaþã se consumã în procesul de digestie al alimentelor. Astfel, jogingul, înotul, mersul pe bicicletã (sporturi recunoscute în... terapia prin miºcare), consumã mai puþin

energie decât digerarea alimentelor îngurgitate la o masă bogată, foarte concentratã, compusă din produse denaturate, cu adaos de substanþe sintetice, etc. Mâncărurile (chiar tradiþionale) combinate corect consumă o cantitate mult mai mică de energie.

Stomacul omului nu a fost "înzestrat de la naturã" să digere hranã "denaturatã", fiind vorba aici de mâncărurile care se consumă azi în alimentaþia tradiþionalã. Amintim, termenul de "mâncare concentratã" trimite către orice aliment care nu este fruct sau vegetalã, ambele crude.

Mâncărurile combinate incorect sunt: carnea cu cartofii, peºtele cu orezul, carnea de pui cu macaroane, ouãle cu pâinea, brânza cu pâine, cerealele cu lapte, laptele îndulcit, etc. Aceasta þinând seama numai de procesele fizice dar intervenind în alimentaþia omului procese mult mai subtile pe care le poate descoperi fiecare.

Un exemplu relevant ar fi: presupunem cã am introdus în "corp" o mâncare formatã din cartofi ºi carne (preparate termic). Carnea se digerã în sucuri acide (ca ºi celelalte proteine); cartoful se digerã în sucuri alcaline (ca ºi celelalte amidonoase). Aceste două tipuri de sucuri gastrice se neutralizează reciproc. Stomacul "luptã", cu disperare, să digere produsele ingerate, producând, din nou, cele două sucuri gastrice, în final ajungând la acelaºi rezultat: neutralizare reciprocă. Astfel corpul este agitat în permanenþã, consumând tot mai multă energie. Această permanentă reproducere a celor două tipuri de sucuri gastrice durează mai multe ore, permanentele secreþii (în afara de consumul imens de energie) ducând la arsuri stomacale, deoarece proteinele intrã în putrefacþie (dacă deja nu erau intrare înaintea ingerării) iar carbonaþii au fermentat. Astfel, hrana atât de bunã pe care am consumat-o acum este stricatã, va sta în stomac aproximativ 8 ore, după care în intestin aproximativ 20 - 24 de ore.

De partea cealaltã, consumul de fructe sau sucul acestora, pe stomacul "gol" are efecte inverse.

În cazul ingerării de altfel de alimente (vii) în afară de fructe simple sau sucul acestora, se þine cont pentru a programa o altă masă, de perioadele digestive:

Salatã cu vegetale crude — două ore;
Mâncăruri corect combinate, fără carne — trei ore;
Mâncăruri corect combinate, cu carne — patru ore;
Orice fel de mâncare, incorect combinatã — opt ore.

Un mic dejun, tradiþional, de obicei, se compune dintr-o varietate de produse ºi dă naºtere la o "variaþiune" pe teme de ... ne-sănătate; ouă, brânză, ºuncă, slãninã, conserve, pâine, roºii, lapte, dulceaþă, gem, caºcaval, salam, etc. Toate acestea, incorect combinate, ... fără cuvinte; de aceea trebuie "s-o rupem" cu tradiþia, ca să spunem lucrurilor pe nume. Facem aici o parantezã, a spune lucrurilor pe nume, să ne amintim cã în toate mâncărurile pe care le consumăm, tradiþional, adãugãm NaCl, adicã "sare"; să vedem dacă apoi mai "sare" cineva!

Paradoxal (dintr-un anumit punct de vedere), consumul de fructe pe stomacul gol duce la scăderea în greutate. Consumul de fructe pe stomacul gol este strâns legat de cele trei cicluri alimentare prezentate anterior:

Eliminarea - de la 4.00 dimineaþa pânã la prânz; consumând doar fructe, ne-eliminând energie în procesul de digestie, favorizãm eliminarea toxinelor; consumul altor alimente frâneazã eliminarea toxinelor.

Consumul alimentelor - de la 12.00 la 20.00; ne hrãnim... dar cu atenþie; consumul alimentar necesitã mult...consum de energie; se poate începe cu salate, continuând apoi (între 16.00 ºi 20.00) cu alte tipuri de preparate...corect combinate.

Asimilarea - de la 20.00 la 4.00 dimineaþa; acum, corpul extrage substanþele nutritive ºi se hrãneºte cu ele; combinate corect, în maximum 3 - 4 ore alimentele ajung în intestin unde începe absorbþia lor.

Deci se pare cã din ce în ce mai clar...reiese: Nu vã întoarceþi la hrana tradiþionalã! Prin consumul de hranã vie daþi o ºansã organismului sã funcþioneze la cel mai înalt (ºi normal) nivel posibil, în afara "probelor" create de toxine ºi supragreutate.

"Proteinele" sunt cele mai complicate alimente. Dacã cel mai uºor descompus aliment ingerat de om este fructul, la polul opus se situeazã proteina, pentru care se consumã o mare cantitate de energie, mult mai mare decât la orice alt aliment. Corpul uman reciclează 70% din reziduurile proteice, pierde 23 grame proteine pe zi prin eliminarea materiilor fecale, urinã, pãr, celule moarte, transpiraþie.

Pentru a compensa aceste pierderi ar trebui sã consumãm 750 grame proteine lunar, ori noi consumãm mult mai mult (pardon, voi!), ceea ce conduce sigur la supragreutate ºi apoi sã ne... mai mirãm cã...luãm proporþii!

Un singur exemplu: este suficient sã consumãm un singur ou la douã zile; un ou la o masã sau chiar unul într-o singurã zi înseamnã, deja, ... surplus ... proteic.

În altã ordine de idei, corpul, oricâte alimente am îngurgita noi, îºi opreºte ce are nevoie apoi... eliminând resturile, ceea ce înseamnã... pierdere de energie ºi câºtig în... greutate ºi boalã.

Vã rog studiaþi cu atenþie conþinutul acestei lucrãri, nu atât al acesteia ci "lucrarea voastrã alimentarã", unde veþi gãsi: cure cu produse naturale, reþete de hranã vie, reþete casnice, reþete ale bucãtãriei creative, reþete cu trimiteri, leacuri la îndemâna tuturor.

SUGESTII PENTRU MENIURILE

IANUARIE
Mic dejun - Tort cu cremogen
Prânz - Salatã de andive cu pulbere de ciuperci
Brânzã cu smântânã ºi praz
Cinã - Salatã de varzã naturalã cu grâu germinat

FEBRUARIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Pastã de andive cu brânzã
Supã-cremã de rãdãcinoase cu pastã de roºii
Cinã - Mieji de nuci cu usturoi

MARTIE
Mic dejun - Tort cu grâu germinat
Prânz - Pastã de þelinã cu dovleac
Supã-cremã de þelinã cu smântânã
Cinã - Pastã de andive cu brânzã

APRILIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Pireu de urzici cu tãrâþe
Brânzã cu smântânã ºi ceapã
Cinã - Salatã de varzã muratã cu nuci

MAI
Mic dejun - Cremã la pahar cu germeni de grâu
Prânz - Supã-cremã de þelinã cu mãcriº
Pireu de sparanghel cu urzici
Cinã - Sãrmãluþe cu brânzã de oi

IUNIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Ciorbã-cremã de portulacã
Pastã de gulioare cu pãpãdie
Cinã - Salatã de gulioare cu sos de smântânã

CELOR CARE CONSUMÃ HRANÃ VIE

IULIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Pireu de spanac cu iaurt
Ciorbã-cremã de patison
Cinã - Salatã de patison cu castraveþi muraþi

AUGUST
Mic dejun - Pepene galben sau sucul acestuia
Prânz - Pastã de patison cu caº de caprã
Pireu de lucernã cu pastã de roºii
Cinã - Salatã de varzã muratã cu ciuperci

SEPTEMBRIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Supã-cremã de patison
Pastã de spanac cu brânzã de vaci
Cinã - Salatã de ridichi cu praz

OCTOMBRIE
Mic dejun - Cremã la pahar cu nuci
Prânz - Salatã de varzã albã cu dovleac
Ciorbã-cremã cu ouã de prepeliþã
Cinã - Gulioare cu sos-maionezã de post

NOIEMBRIE
Mic dejun - Tort cu nuci
Prânz - Ciorbã-cremã de dovleac cu pulbere de ciuperci
Salatã de gulioare cu napi
Cinã - Pireu de varzã albã cu andive

DECEMBRIE
Mic dejun - Fructe sau sucuri de fructe
Prânz - Salatã de andive cu praz
Sãrmãluþe cu nuci
Cinã - Salatã de varzã albã cu brânzã

PLANTE MEDICINALE
(denumire ºtiinþificã)

AFINUL	Vaccinium myrtillus L.
ALBÃSTRELELE	Centaurea cyanus L.
ANASONUL	Pimpinella anisum L.
ANGELICA	Angelica archangelica L.
ANGHINARE	Cynara scolymus L.
ARNICA	Arnica montana L.
BOBORNICUL	Veronica beccabunga L.
BRUSTURUL	Arctium lappa L.
BUSUIOCUL	Ocimum basilicum L.
CASTRAVETELE	Curcubita pepo L.
CASTANUL SÃLBATEC	Aesculus hippocastanum L.
CÃTINA	Hippophaë rhamnoides L.
CEAIUL	Thea sinensis L.
CERENÞELUL	Geum urbanum L.
CHIMENUL	Carum carvi L.
CICOAREA	Cichorium intybus L.
CIMBRIªORUL	Thymus serpyllum L.
CIMBRUL	Thymus vulgaris L.
CIREªUL ªI VIªINUL	Cerasus vulgaris Mill.
	Cerasus avium (L.) Moench
CIUBOÞICA-CUCULUI	Primula officinalis (L.) Hill.
	Primula elatior (L.) Grufb.
CIUMÃREAUA	Calega officinalis L.
COADA-CALULUI	Eguisetum arvense L.
COADA-RACULUI	Potentilla anserina L.
COADA-ªORICELULUI	Achillea millefolium L.
CORIANDRUL	Coriandrum sativum L.
CREÞUªCA	Filependula ulmaria L.
CRUªINUL	Rhamnus frangula L.
DRACILA	Berberis vulgaris L.
DROBIÞA	Genista tinctoria L.
FASOLEA	Phaseolus vulgaris L.
FECIORICA	Heriniaria glabra L.
FENICULUL (SECÃRICA)	Foeniculum vulgare Mill.

FRAGUL	Fragaria vesca L.
FRASINUL	Fraxinus excelsior L.
FUMÃRIÞA	Fumaria officinalis L.
GÃLBENELELE	Calendula officinalis L.
GHINÞURA	Gentiana lutea L.
	Gentiana punctata L.
	Gentiana asclepiadea L.
GUTUIUL	Cydonia oblonga Mill.
HAMEIUL	Humulus lupulus L.
IARBA-MARE	Inula helenium L.
IENUPÃRUL	Juniperus communis L.
INUL	Linum usitaissimum L.
ISOPUL	Hyssopus officinalis L.
IZMA-BUNÃ(MENTA)	Mentha piperita L.
LÃCRÃMIOARELE	Convallaria majalis L.
LÃMÂIÞA	Melissa officinalis L.
LEMNUL-DULCE	Glycyrrhiza glabra L.
LEVÃNÞICA	Lavandula angustifolia Mill
LUMÂNÃRICA	Verbascum phlomoides L.
	Verbascum thapsiforme Sch.
MACUL DE CÂMP	Papaver rhoeas L.
MÃCEªUL	Rosa canina L.
MÃGHIRANUL	Majorana hortensis Moench.
MERIªORUL	Vacciunium vitis idaea L.
MESTEACÃNUL	Betula verrucosa Ehrh.
MURUL	Rubus fruticosus L.
MUªCHIUL-CREÞ	Centraria islandica L.
MUªEÞELUL	Matricaria chamomilla L.
MUªTARUL ALB	Sinapis alba L.
MUªTARUL NEGRU	Brassica nigra (L.) Koch
NALBA	Althea officinalis L.
	Althea rosea (L.) Cav.
	Malva glabra Desv.
	Malva neglecta Wall.
	Malva silvestris (L.)
NUCUL	Juglans regia L.
OBLIGEANA	Acorus calamus L.

ODOGACIUL	Saponaria officinalis L.
ODOLEANUL	Valeriana officinalis L.
OSUL-IEPURELUI	Ononis spinosa L.
PĂDUCELUL	Crataegus monogyna Jacq
	Crataegus oxycantha L.
PĂPĂDIA	Taraxacum officinale Web.
PĂTLAGINA	Plantago lanceolata L.
	Plantago major L.
	Plantago media L
PELINUL	Artemisia absinthium L.
PINUL	Pinus montana Mill.
	Pinus silvestris L.
PIRUL	Agropyron repens (L.) Beauvois
PLĂMÂNĂRICA	Pulmonaria officinalis L.
PLOPUL	Populus nigra L.
PODBALUL	Tussilago farfara L.
PORUMBARUL	Prunus spinosa L.
PORUMBUL	Zea mays L.
RĂCULEÞUL	Polygonum bistorta L.
ROINIÞA	Melissa officinalis L.
ROSTOPASCA	Chelidonium majus L.
ROZMARINUL	Rosmarinus officinalis L.
REVENTUL	Rheum palmatum L.
SALCIA	Salix fragilis L.
	Salix alba L.
	Salix purpurea L.
SALCÂMUL	Robinia pseudacacia L.
SALVIA	Salvia officinalis L.
SĂPUNARIÞA	Saponaria officinalis L.
IPCĂRIGEA	Gypsophila paniculata L.
SCAIUL VÂNĂT	Eryngium planum L.
SCHINDUFUL	Trigonella foenum-graecum L.
SCHINELUL	Cnicus benedictus L.
SCLIPEÞII	Potentilla erecta L.
SCORUªUL(SORB)	Sorbus aucuparia L.
SIMINOCUL	Helychrysum arenarium L.
SOCUL	Sambucus nigra L.
ªOVÂRVUL	Origanum vulgare L.

SPLINUÞA	Solidago virgaurea L.
STEJARUL	Quercus robur L.
	Quercus petraea (Matt.) Liebl. sin.
	Quercus sessiliflora Salib.
STÂNJENELUL	Iris sp.
STRUGURII-URSULUI	Arctostaphylos uva-ursi
SULFINA	Melilotus officinalis (L.) Medik.
SUNĂTOAREA	Hypericum perforatum L.
TALPA-GÂªTEI	Leonurus cardiaca L.
TAPAªNICUL	Galeopsis ladanum L.
TĂTĂNEASA	Symphytum officinale L.
TEIUL	Tilia platyphyllos Scop.
TRAISTA-CIOBANULUI	Capsella bursa pastoris (L.) Medik.
TRANDAFIRUL DE DULCEAÞĂ	Rosa centifolia L.
TRANDAFIR-DE-DAMASC	
TRANDAFIR-DE-LUNA	Rosa damascena
TREI-FRAÞI-PĂTAÞI	Viola tricolor L.
	Viola arvensis L.
TRIFOIUL-DE-BALTĂ	Menyanthes trifoliata L.
TROSCOTUL	Polygonum aviculare L.
TURIÞA MARE	Agrimonia eupatoria L.
ÞINTAURA	Centaurium umbellatum Gilib.
UNGURAªUL	Marrubium vulgare L.
URZICA	Urtica dioica L.
URZICA-MOARTĂ	Lamium album L.
VARECHUL	Fucus vesiculosus L.
VÂSCUL	Viscum album L.
VENTRILICA	Veronica officinalis L.
VERIGARIUL	Rhamnus cathartica L.
VETRICEA	Tanacetum vulgare L.
VINARIÞA	Asperula odorata L.
VOLBURA	Convolvulus arvensis L.
ZMEURUL	Rubus idaeus L.

Învaþã sã le cunoºti...

LIMBA MIELULUI (BORAGO OFFICINALIS)

Se gãseºte sub numele de arãriel, aliar, limba boului, etc.

Este o plantã ierbacee de un metru înãlþime. Tulpina este cilindricã, ramificatã ºi acoperitã (ca de altfel întreaga plantã) cu peri negri-alburii. Florile sunt albastre, roºii, mai rar albe.

În terapie se foloseºte planta întreagã, recoltatã în perioada înfloririi (iunie-iulie), folosindu-se în cazuri mai deosebite doar frunzele sau florile.

Conþine tanin, mucilagii, saponozide, alantoinã, sãruri de potasiu, rãºini, etc.

Are proprietãþi diuretice, combate rãcelile, bronºitele, rãguºelile, este depurativã, vindecã retenþia urinarã, palipitaþiile inimii, bolile de stomac; în uz extern se foloseºte cu mare succes în vindecarea rãnilor de mai multe tipuri ºi pe diverse organe ale corpului.

NÃVALNICUL (PHYLLITYS SCOLOPENDRIUM)

Se întâlneºte sub denumirea de limba cerbului, limba vecinei, odolean, etc.

Este singura ferigã de la noi care are limbul frunzei întreg. Planta creºte pe stânci, în locuri umede ºi umbroase, în zonele montane.

Se recoltează pãrþile situate la suprafaþã, în perioada verii.

Conþine tanin, mucilagii, etc.

Are proprietãþi diuretice, astringente, calmează tusea, vindecã tuberculoza, rãnile, ajutã în afecþiunile hepatice ºi vezicale.

PUFULIÞA-CU-FLORI-MICI (EPILOBIUM PARVIFLORUM)

Creºte în grãdinã, printre cãpºuni, printre mai multe tipuri de le-gume ºi arbuºti decorativi.

Nu a fost cunoscutã pânã acum ca plantã medicinalã ºi nu a fost menþionatã în nici o lucrare obiºnuitã despre plantele medicinale. A fost menþionatã, pentru prima datã, în broºura "Sãnãtatea din farmacia Domnului", autor Maria Trebcu.

Se prezintã sub forma mai multor varietãþi. Se recunoaºte dupã florile mici în culori roºiatice, roz-pal sau albicioase. Stau ca "bãtute-n cuie" pe silicvele lunguieþe, înguste din care þâºnesc la plesnire seminþele pavoazate cu peri albi, asemãnãtori bumbacului.

Se recoltează planta întreagã.

Se foloseºte sub formã de infuzie, în ajutorul bolnavilor de cancer la

prostatã ºi la vezicã.

SPORICI - VERBINÃ DE CÂMP (VERBINA OFFICINALIS)

Se întâlneºte sub denumirea de buruianã de boalã, iarba fierului, verbinã sãlbaticã, etc.

Creºte în locuri necultivate, pe marginea drumurilor, pe miriºti, în ºanþuri, deci este o plantã sãlbaticã.

Se foloseºte planta întreagã, recoltatã în perioada înfloririi.

Are proprietãþi tonice, astringente, vindecã afecþiuni hepatice, dureri de cap, reumatice, este cicatrizantã, stimuleazã secreþia lactalã, etc.

VIRNANTUL (RUTA GRAVEOLENS)

Plantã semiierboasã, creºte în formã de tufã ºi ajunge pânã la un metru înãlþime.

Se cultivã, are frunziº bogat, folosind vârfurile recoltate înainte ca florile sã se deschidã.

Conþine alcaloizi specifici, uleiuri volatile, etc.

Se prescrie în spasme, isterii, epilepsie, ameþeli, etc.

SPLINUÞÃ (SOLIDAGO VIRGAUREA)

Este plantã ierbacee; creºte la înãlþimi de peste un metru.

Frunzele bazilare au formã ovalã, cele din vârful tulpinii fiind lanceolate, înguste, cu dispoziþie alternantã.

Creºte în locurile unde s-au efectuat defriºãri, pe coline, dealuri, etc.

Se recoltează pãrþile de suprafaþã, în perioada înfloririi (1 iunie - 1 septembrie).

Conþine uleiuri volatile, tanin, substanþe amare, saponozide, etc.

Are proprietãþi diuretice, ajutã în vindecarea afecþiunilor renale ºi biliare, în hemoragii interne, metroragii, expectoraþii; este cicatrizantã, combate nevralgiile dentare, fistulele, etc.

SCHINDUF (TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM)

Este o plantã ierbacee, înaltã de aproximativ 30 - 60 centimetri.

Tulpina este ramificatã în partea superioarã. Frunzele sunt trifoliate, având peþiol lung, fiind pe dos pãroase. Florile au culoare alb-liliachie, fiind situate câte una sau douã la subþioara frunzelor superioare. Fructele au forma unor pãstãi alungite, fiind uºor comprimate ºi terminându-se cu un cioc lung.

De obicei, planta se cultivã, dar creºte sãlbaticã în diferite culturi.

Se folosesc seminþele care conþin colinã, trigonelinã, lecitine, protide, metazide, substanþe amare, uleiuri volatile, sãruri minerale, etc.

Se întrebuinþează ca stimulentã a sistemului nervos central ºi neuromuscular. Are proprietãþi afrodisiace, cicatrizante, antiinflamatoare, vindecând cu succes furunculele.

RÃCHITAN (LYTHRUM SALICARIA L.)

Plantã ierbacee, având frunze alungite, pitice; cele inferioare sunt dispuse câte trei într-un virtil, cele superioare fiind opuse sau alterne. Florile au culoare roºie-violacee, alcãtuind infloricenþe dese la extremitãþile tulpinii.

Se recoltează pãrþile aeriene, culese în perioada înfloririi plantei (iunie - septembrie).

Se întrebuinþează în uz intern, având proprietãþi deosebite în dizenterii, diaree, gastroenterite, hemoragii, etc. În uz extern este antisepticã, cicatrizantã în ulcerul varicos.

CINCI-DEGETE (TOTENTILLA REPTANS)

Este o plantã ierboasã, târâtoare, perenã, având frunzele digitiforme; este compusã din cinci foliole sesile. Florile au culoarea galbenã, înflorirea având loc în perioada lunilor mai - august.

Creºte în locuri umede, fiind o plantã sãlbaticã.

Se foloseºte planta întreagã recoltatã în lunile mai - septembrie.

Se întrebuinþează intern, având proprietãþi antidiareice, antireumatismale, antiinflamatoare, antihemoragice.

STRUGURII-URSULUI (ARCTOSTAPHYLOS UVA-URSI)

Arbust mic, având tulpina târâtoare ºi agãþãtoare, lungã de aproximativ 30 - 100 centimetri. Frunzele sunt mici, pieloase, ovale. Florile au culoare roºiaticã. fructul este ca o boabã, având culoarea roºu strãlucitor.

Creºte spontan, în zonele montane.

Se folosesc frunzele, recoltate împreunã cu ramurile, în perioada mai - iunie; se usucã la umbrã sau aer cald.

Are proprietãþi diuretice, antiseptice, vezicale, astringente. Indicaþii deosebite în pielonefritã, colibacilozã renalã, uretritã, incontinenþã urinarã, hipertrofie de prostatã, diaree, hemoragii uterine.

STEVIA STÂNELOR (RUMEX ALPINUS)

Plantã ierbacee robustã; în pãmânt, are un rizom gros, de culoare negricioasã. Tulpina ajunge pânã la înãlþimi de un metru, chiar un metru ºi jumãtate. Frunzele sunt bazilare, mari, ovale ºi lung peþiorate. Florile sunt mici, având culoare verde, unite în inflorescenþe la extremitatea ramurilor.

Planta se gãseºte în zone montane, pe lângã stâne, locuri gunoite.

Se recoltează rizonii, primãvara de timpuriu sau toamna.

Conþine tanin, derivaþi oximetilantrachinonici, etc.

Are proprietãþi laxative, mãreºte perisaltismul intestinului gros, etc.

ECIORICA (HERNIARIA GLABRA)

Plantã ierbacee de talie micã (20 - 30 centimetri) cu tulpinã târâtoare. Frunzele sunt de talie micã dispuse opus, douã câte douã. Florile sunt mici, de culoare verzuie, unite în glomerule de câte 10 flori la subþioara frunzelor din vârful ramurilor.

Creºte în locuri nisipoase, pe prundiºuri de râu, pe coline aride, etc.

Se întrebuinþează pãrþile aeriene, culese în perioada înfloririi (iulie - septembrie).

Conþine saponozide, derivaþi cumarinici, flavonozide, ulei volatil, hernarinã, etc.

Are proprietãþi diuretice, depurative, vindecã litiaza renalã ºi vezicalã, cistitele cronice, albuminuria, etc.

NÃPRAZNICA (GERANIUM ROBERTIANUM)

Este o plantã ierboasã, având miros puternic care te face sã o simþi foarte puternic când te apropii de ea. Tulpina are dispusã pe ea frunze opuse între ele, lung peþiolate ºi divizate în trei lobi.

Creºte în locuri virane, pe grohotiºuri, în pãduri ºi zovoaie.

se recoltează pãrþile aeriene, culese în perioada înfloririi plantei (aprilie - octombrie).

Are proprietãþi tonice, astringente, vulnerare, antihemoragice, diuretice, vindecã inflamaþiile pielii, diferite afecþiuni oculare. Unii cercetãtori îi atribuie proprietãþi deosebite în combaterea sterilitãþii.

SÂNZIENE DE PÃDURE - VINARIÞÃ (ASPERULA ODORATA)

Este plantã ierboasã, având rizom lung ºi ramificat. Tulpina nu depãºeºte înãlþimi de 15 - 20 de centimetri, este patrunghiularã, pe ea fiind dispuse câte 6 - 8 frunze lanceolate, cu nervura mediană pãroasã. Florile sunt mici, unite în carimbe.

Se întâlneºte în pãdurile de foioase ºi în tufiºurile de la marginea acestora.

se recoltează pãrþile aeriene, culese în perioada înfloririi plantei (mai - iunie).

Conþine cumarinã, ulei volatil, substanþe amare, tanin, acid nicotinic, substanþe antibiotice.

Se foloseºte pentru aromatizarea vinurilor, a tutunului, a diferitelor soiuri de brânzeturi.

Are proprietãþi diuretice, depurative, sedative în insomnii, scade procesul de coagulare al sângelui.

SILNICUL (GLECHOMA HEDERACEUM)

Este plantã ierboasã, perenã ºi târâtoare. Frunzele sunt peþiolate ºi neuniforme. Florile au culori între albastru ºi violet, fiind dispuse câte douã sau câte ºase la subþioara frunzelor.

Creºte în pãduri, prin tufiºuri în diferite livezi.

Se recoltează doar pãrþile aeriene.

Are numeroase principii active, printre care principiul amar, rezine, potasiu, vitamina C, etc.

Proprietãþi: antiinflamator, antispasmodic, expectorant, emolient, antialgic, etc.

Se recomandã în combaterea bronºitei cronice, astmului, emfizemului pulmonar, tusei, abceselor, furunculozelor, migrenei, afecþiunilor hepatice ºi urinare, gastritelor.

URZICA MOARTÃ GALBENÃ (LAMIUM GALEOBOLON)

Creºte în pãduri, în locuri umede, pe diferite sãpãturi sau ºanþuri, sub tufiºuri, lângã garduri vii, printre dãrâmãturi, pretutindeni unde se întâlneºte ºi urzica.

Înfloreºte în lunile aprilie - mai, în zonele muntoase mai târziu.

Posedã rizom vivace care formeazã tulpini verticale înalte pânã la aproximativ 50 de centimetri. Frunzele sunt dispuse încruciºat, în serie, pe nivele diferite. Florile sunt poziþionate la subþioara frunzei.

Se recoltează doar frunzele ºi florile.

Ceaiul preparat ajutã în afecþiuni grave ale organelor pelviene, tulburãri ºi dureri menstruale, retenþie urinarã, diferite afecþiuni ale cãilor urinare, boli renale grave, etc.

CERENÞELUL (GEUM VERBANUM)

Este o plantã ierbacee perenã, înaltã de la 20 la 100 de centimetri. Are flori de culoare galbenã-aurie. Frunzele superioare sunt trifoliate, cele inferioare fiind peþiolate. Fructele sunt pãroase, dispuse în mai forme deosebite.

Creºte în tufiºuri, prin livezi, pe lângã garduri, în locuri umbroase ºi umede.

Se folosesc rãdãcinile ºi florile înflorite.

Recoltarea se face în perioada mai - iunie, vârfurile înflorite, folosind ºi rãdãcinile dar acestea fiind recoltate în perioada septembrie - octombrie.

Conþine glucoziol, ulei esenþial (eugenol), tanin, gumirezinã, principii amare.

Are proprietãþi astringente, antidiareice, dezinfectante ºi calmante ale intestinului, febrifuge, hemostatice, tonice, analgezice, etc.

LAUR CIUMFAIE (DATURA STRAMONIUM)

Plantã cu tulpina înaltã, având înãlþimi care uneori ating 120 de centimetri, în vârf dezvoltându-se floarea terminalã.

Înfloreºte din luna iunie ºi pânã la primele geruri.

Conþine alcaloizi.

Se folosesc frunzele ºi seminþele, ca materii prime în industria care produce scapolaminã, aceasta fiind un foarte puternic calmant al excitaþiilor psihomotorice.

CONÞINUTUL ÎN SUBSTANÞE NUTRITIVE AL ALIMENTELOR (pe 100 g.)

ALIMENTUL	PROTEINE	LIPIDE	GLUCIDE	CALORII
lapte de vacã,	3,5	3,6	4,8	67
lapte smântânit	3,5	0,3	5	38
lapte de bivoliþã	5,6	6,5	4,9	104
lapte de vacã bãtut - integral	3,5	3,6	3,9	64
lapte de vacã bãtut - smântânit	3,4	-	4	31
iaurt gras	3,2	3,2	3	55
iaurt extra	4,9	4	3	67
iaurt slab	3,3	0,1	3,9	30
brânzã grasã de vacã	12,5	17	5	234
brânzã slabã de vacã	17,5	1,2	4	156
ou de gãinã integral	14	12	-	171
gãlbenuº de ou de gãinã	16	32	-	364
albuº de ou de gãinã	13	0,2	0,5	57
un ou de gãinã (cca 50 g)	7	6	0,3	85
un ou de raþã (cca 60 g)	7	8	0,2	102
andive	1,9	0,1	3,2	22
anghinare	1,7	0,1	7,5	38
ardei gras verde	1,1	0,2	4,5	25
ardei gras roºu	1,3	0,4	7,3	39
castraveþi	1,3	0,2	2,9	19
ceapã verde	1	0,2	3,5	20
ceapã uscatã	1,5	0,2	10,5	51
ciuperci	5	0,5	2,5	35
conopidã	2,8	0,3	3,9	30
dovlecei	0,9	0,1	3,2	18
fasole verde	2	0,2	5,7	33
gulii	1,8	0,1	6,8	33
hrean	2,2	0,2	17,2	81
lobodã	2,9	0,2	1,4	19
mazãre verde boabe	8,4	0,5	14	96
mãrar (frunze)	1,8	-	5,6	30

gutui	0,5	0,5	14,2	66
lãmâi	0,9	0,7	6,2	30
grapefruit	0,5	0,2	6,5	38
mãceºe	4,1	1,2	21,8	127
mere	0,3	0,4	16,9	74
mure	1,5	1,4	14,1	77
pepeni galbeni	0,5	0,1	5	23
pepeni verzi	0,5	0,1	5,4	29
pere	0,6	0,5	16	73
piersici	0,9	0,1	12,4	56
portocale	0,8	0,2	10,1	47
prune	0,6	0,1	17,2	74
zmeurã	1,4	0,6	13,6	67
scoruºe	1,6	0,2	15,4	72
struguri	2,1	1,7	18,5	100
viºine	1,2	0,5	13,6	65
caise	5,2	0,4	68	304
curmale	1,9	0,6	74	326
mãceºe (cu seminþe)	2,2	0,7	62,2	270
suc de mere	0,09	-	17,4	72
suc de pere	0,02	-	14,1	57
suc de prune	0,09	-	13,7	56
suc de zmeurã	0,16	-	12,3	51
suc de struguri	0,13	-	20	83
nectar de caise	0,81	-	17	73
nectar de gutui	0,18	-	10,6	44
nectar de piersici	0,71	-	17,4	74
nectar de viºine	0,81	-	14,7	63
mãsline negre	4	52	9,7	540
nuci în coajã	17	58,5	18	666
arahide	26	43	13	560
alune în coajã	17	62	7,2	680
seminþe de floarea-soarelui	27	50	9	612
seminþe de dovleac	35	47	7	613
fasole boabe	23	1,7	47	303
mazãre boabe	21,5	1,9	53	323
mãsline verzi	24	10	8,1	136
seminþe de mac	19,5	40,8	18,7	536
unt	8	80	2,5	806

morcov	1,5	0,3	8,8	45
napi	1,1	0,2	6,3	32
pãstârnac	1,4	0,5	15	72
pãtrunjel (frunze)	3,6	0,7	6,6	48
pãtrunjel (rãdãcini)	1,1	0,8	10	53
pãtlãgele roºii	1,1	0,3	4,3	25
pãtlãgele vinete	1,3	0,2	4,8	27
praz	2,3	0,4	9,9	54
ridichi de lunã	0,6	0,1	3,8	19
ridichi de iarnã	1,3	0,1	4,9	28
salatã verde	1,9	0,3	2,9	22
sfeclã roºie	1,3	0,1	9	43
spanac	3,5	0,3	2	25
sparanghel	2	0,2	2,6	21
ºtevie	4,6	-	-	-
þelinã (rãdãcinã)	1,4	0,3	5,9	33
urzici	7,9	0,7	7,1	68
usturoi	7,2	0,2	26	137
varzã albã	1,8	0,2	5,8	33
varzã de Bruxelles	4	0,5	7	50
varzã chinezeascã	1,3	0,2	2,9	19
varzã roºie	1,9	0,2	5,6	33
castraveþi muraþi în oþet	-	-	3,6	15
varzã acrã	1,2	-	3,3	25
afine	0,7	0,6	13,9	66
agriºe	1,3	0,4	9,5	48
ananas	0,4	0,2	11,9	52
banane	1,3	0,6	13,4	66
caise	1,1	0,1	12,9	58
zarzãre	0,9	0,2	11,5	54
cãpºuni	0,8	0,6	8,2	43
cantalupi	0,8	0,1	6,9	30
cireºe amare	1	0,4	17,8	80
cireºe (soiuri)	1,1	0,3	18,3	82
coacãze roºii	1,5	0,6	10,2	54
coacãze negre	1	0,7	13,7	65
coarne	0,7	0,4	16,9	76
corcoduºe	0,6	0,1	10,2	45
fragi de pãdure	1,3	1	9,8	57

INFORMAÞIE - CUNOA0TERE - VIAÞÃ

* Terapia naturalã ne este de mare ajutor în orice boalã...
* Cauza bolii (din punct de vedere energetic) este lipsa energiei din corp, la care se ajunge prin vlãguire, epuizare, în definiþie - pierdere de energie realizatã pe mai multe cãi: ciclu menstrual, ejaculare, orgasm, tensiune fizicã ºi psihicã, frustrare, neîncredere, gândire negativã, supãrare, mânie, etc.
* Din aceste cauze apare...boala.
* La fiecare individ, lipsa de energie în organism are cauze ºi se manifestã particular, în funcþie de acesta.
* Fiecare om, corpul lui, este unicat biologic, bioenergetic ºi spiritual.
* În perioada în care se urmeazã cure naturiste nu se apeleazã la nici un fel de medicament.
* Dacã pe perioada tratamentului (cura de urinã) apar senzaþii de vomã, erupþii cutanate, diaree, dizenterie sau alte reacþii, toate acestea dovedesc curãþirea ºi purificarea organismului.
* Se interzice, pe cât posibil, fumatul, alcoolul, cafeaua, zahãrul, fãina albã, sarea, carnea de orice fel, conservele, afumãturile; Primele trei accelereazã puternic procesele care se desfãºoarã fizic, psihic, spiritual (indiferent de natura lor) iar cele din urmã neutralizeazã aspectele energetice revitalizante.
* Preparatele culinare nu trebuie pregãtite sau servite la o temperaturã care sã o depãºeascã pe cea a corpului.
* Nu se consumã alimentele conservate (de nici un fel).
* Dacã se consumã orez, este preferabil ca acesta sã fie ne-decorticat.
* Se evitã, pe cât posibil, laptele pasteurizat ºi uleiul preparat la cald (rafinat sau chiar...dublu rafinat).
* Alimentele acre, sãrate, afumate sau prea picante, de asemenea, sunt contraindicate.
* În cazul terapiei externe cu urinã, nu se face baie ulterior cel puþin una-douã ore ºi nu se foloseºte sãpunul la spãlare.
* Apa de baie trebuie sã fie caldã, nu fierbinte; la ieºirea din baie (care

se prelungeºte pânã la 20 minute) corpul se stropeºte cu apã rece.

* Polenul conþine peste 50 substanþe active care ajutã în vindecarea a numeroase boli; se fac cure de câte 30 zile cu 90 zile pauzã; se administreazã simplu sau în amestec cu miere de albine. Cura cu polen (vezi 151) se recomandã doar în cazuri de epuizare generalã, geriatrie, afecþiunile organice ale inimii, stomacului, ficatului, vezicii biliare, tulburãrile nervoase, tulburãri de circulaþie, insomnii, menopauzã, prostatite, etc.

* În stãrile anemice de primãvarã (care se datoreazã hipovitaminozelor C ºi A, în special), se recomandã consumul de fructe, legume ºi verdeþuri proaspete, de sezon, creând un aport bogat de oligoelemente.

* Nu uitaþi! În tratarea oricãrei boli, regimul alimentar este de cea mai mare importanþã. Acesta trebuie sã fie uºor, compus din legume, fructe, seminþe, ouã, produse lactate, germeni, dupã caz.

* Un menu echilibrat, uºor ºi consistent în acelaºi timp trebuie sã fie bogat în protide, lipide ºi glucide (valoare caloricã între 2000 - 2500 kilocalorii).

* Cele mai importante produse, bogate în vitamine naturale ºi enzime sunt: fructele, legumele, rãdãcinoasele, verdeþurile, ciupercile, seminþele; acestea aduc un aport important de sãruri minerale ºi factori biotici în corp.

* Din categoria fructelor, se recomandã, ca sedativ nervos, cireºele, mandarinele, merele ºi prunele, iar dintre legume, vinetele, varza albã proaspãtã ºi salatele de cruditãþi cu pãtrunjel, urzici, spanac, lobodã, etc.

* În cazul formelor acute de suferinþã la nivelul pancreasului se recomandã abstinenþã alimentarã de cel puþin 24 ore, urmatã de regim hidric cu infuzii de plante.

* În pancreatitã ºi diabet, regimul alimentar poate fi compus din pâine neagrã (preparatã la soare), multe legume ºi fructe de sezon, bine selectate (dupã caz) ºi foarte proaspete.

* Laptele îndulcit este cancerigen, la fel laptele în amestec cu cafeaua, cacao sau ciocolatã.

* Recomandãm consumul laptelui crud (nefiert), proaspãt muls, deoarece doar în aceastã stare conþine elementele hrãnitoare, forþã vitalã ºi proprietãþi diastazice. Este bine a procura laptele din surse sigure care sã confere garanþii ºi din punct de vedere igienic.

* Pentru nou nãscuþi, este indicat laptele matern. În cazuri speciale poate fi folosit cu succes laptele de mãgãriþã (care se apropie, prin compoziþia sa) de cel matern; laptele de caprã este de asemenea util, având ºi el o compoziþie apropiatã de cel matern.

* Prin fierbere, laptele pierde cea mai mare parte a valorii nutritive ºi îi dispare vitalitatea. Laptele sterilizat pierde cu desãvârºire orice însuºire (în afarã de cea negativã) ºi poate produce chiar tulburãri grave interne care, de cele mai multe ori, conduc la rahitism, anemie, în special în rândul copiilor.
* Din punct de vedere terapeutic, laptele joacã un rol deosebit în tratarea diferitelor boli; la cele mai multe dintre ele, este singurul aliment permis, aliment ce poate readuce, treptat, organismului calitãþile ºi forþele vitale pierdute prin diverse mijloace.
* Laptele (în general, nefiert) are o mare valoare nutritivã (un litru de lapte proaspãt egaleazã în valoare nutritivã 8 ouã proaspete de gãinã sau 40 de prepeliþã). Are un rol deosebit, plastic, în constituþia ºi fiziologia þesuturilor (osos, muscular, sangvin, nervos), contribuind la menþinerea echilibrului de acizi ºi baze în organism.
* E bine sã cunoaºtem cã în terapia tubului digestiv ºi cea a ficatului creºte rolul regimului alimentar.
* Primãvara, organismul (slãbit) are nevoie de o cantitate mai mare de fier, de aceea este indicat consumul de spanac, urzici, pãtrunjel, ciuperci, mazãre verde, etc.
* Uleiul de mãsline este unul din cele mai bune uleiuri comestibile; valoarea caloricã la 100 mililitri de ulei de mãsline este de 900 calorii, iar la 100 grame mãsline de 224 calorii.
* Plantele aromatice ºi condimentare (printre care se aflã ºi multe plante medicinale) se folosesc cu foarte mare succes în "bucãtãria fãrã foc" dând aroma necesarã preparatului respectiv; se folosesc atât în preparatele alimentare cât ºi farmaceutice, sau cosmetice (bineînþeles în stare naturalã).
* Proteinele nu se consumã niciodatã în amestec cu amidonoasele, deoarece se produc deranjamente ale stomacului. De asemenea, proteinele nu se pot amesteca între ele, corect; nu se consumã la aceeaºi masã nuci, brânzeturi, ouã, smântânã.
* Fructele se consumã pe stomacul gol ºi nu ca desert.
* În Marea Neagrã se gãsesc peste 228 specii de alge macroflite din cele peste 13.000 de specii cunoscute pânã azi pe planetã. Toate comorile de pe fundul mãrilor sau oceanelor nu egaleazã comoara care se numeºte "utilizarea algelor în alimentaþia naturalã".
* Sucul de cãtinã este unul din cele mai puternice vitaminizante; este mai bogat de 5 ori în toate substanþele decât cel de lãmâie. De asemenea, cãtina ajutã la prepararea diferitelor medicamente, eficiente în tratarea diabetului, contribuind la scãderea tensiunii, etc. Sub diferitele forme, pastã, suc, sirop, vin, pulbere se foloseºte cu succes în alimentaþie. Este

indicat a se consuma pânã la ora 14 deoarece este foarte excitantã, mai excitantã ºi stimulentã chiar decât cofeina.

* Enzimele se gãsesc în toate produsele proaspete; ele sunt însãºi viaþa noastrã, începând sã se deterioreze în prezenþa unei temperaturi mai mare decât cea a corpului. Dupã 54 grade Celsius dispar complet.

* Varza muratã, preparatã la rece, este mistuitã ºi asimilatã mult mai uºor decât cea fiartã.

* Aºa cum sarea, fãina albã, zahãrul, fierturile, conservele trebuiesc eliminate din alimentaþie (datoritã consumului mare de energie) tot aºa catalizatori ai proceselor cum sunt tutunul, alcoolul, cafeaua trebuiesc folosite cu prudenþã (referindu-ne la fondul alimentar, fizic, psihic pe care acestea se consumã). Mai multe noþiuni despre “apã”, “tutun”, “cafea” puteþi gãsi în colecþia revistei de metafizicã ELTA, editatã de Asociaþia de metafizicã ELTA Universitate.

* Nucile, alunele, seminþele de floarea - soarelui, dovleac, hriºcã, etc se consumã doar crude, obþinute din ultima recoltã; sunt foarte bogate în calciu, uleiuri, minerale, enzime, vitamine care prin fierbere sau coacere se deteriorează complet; astfel, prin procedee atât de simple cum ar fi coacerea, fierberea, conservarea se ajunge la aºa-numitul termen (atât de controversat astãzi) de “hranã tradiþionalã sau moartã”.

* Produsele stupilor de albine trebuiesc “tratate” ºi privite ca un panaceu universal. Preþiosul avantaj al acestor produse îl constituie gradul foarte mare de toleranþã al organismului pentru ele, având foarte puþine contraindicaþii.

* Utilizarea produselor apicole în formã naturalã ca ºi prepararea lor în diverse reþete naturale s-a generalizat acum în majoritatea þãrilor planetei, locuri în care apicultura înregistrează un nivel foarte mare de dezvoltare ºi organizare.

* În “bucãtãria fãrã foc” unul din locul cel mai de seamã îl ocupã produsele apicole.

* Pentru a afla dacã mierea de albine este curatã (cred cã ºtiþi despre ce e vorba) apelaþi la: ... se încãlzesc douã linguri miere puse în vas de sticlã (pe vapori de apã caldã) adãugând 6 linguri de alcool, agitând apoi de mai multe roi vasul de sticlã. Dacã dupã 8 - 10 minute se obþine un preparat albicios înseamnã cã mierea este... falsificatã (încã nu s-a dat o lege pentru falsificatorii de... miere). Dacã mierea se dizolvã în întregime în alcool, înseamnã cã... sursa este curatã, naturalã. (Ne cerem scuze pentru aceastã desconspirare, dar aici nu e vorba de rea voinþã.) Calitatea mierii de albine reiese, de asemenea din culoare, aromã, grosime (consistenþã) ºi transparenþã (atât a ei cât ºi a... vânzãtorului).

* Pentru a obþine o cantitate mai mare de suc din lãmâie se þine

aceasta în apã cãlduþã timp de 5 minute.

* În afecþiunile în care se indicã curã de muguri sau cruditãþi (vezi 85), ceaiuri sau alte lichide se recomandã a nu se depãºi o cantitate de 1500 - 2000 mililitri pe zi (în cazul sucurilor) sau 1500 grame - 2000 grame alimente preparate sau nu pe zi.

* Nucile ºi germenii de grâu conþin între 10% - 15% proteine; consumate ca atare au pierderi proteice minime, fãrã nici un fel de degradare a biocatalizatorilor chimici conþinuþi.

* Necesarul de proteine pe zi la un individ este cuprins între 70 - 90 grame, putând fi asigurat cu uºurinþã prin alimentele naturale - lactate, fructe ºi legume. Este bine sã cunoaºtem cã un procent însemnat de proteine se aflã în produsele lactate, grâu, porumb, nuci, etc.

* Alimentaþia care are la bazã produse naturale poate fi consideratã o alimentaþie de un echilibru aproape perfect. De asemenea, trebuie sã cunoaºtem cã prea multe proteine (datorate consumului exagerat de carne) constituie un dezavantaj mult mai mare de cât lipsa acestora; preferând abundenþa proteicã lipsei acesteia antrenãm boli ale ficatului, creºterea presiunii sangvine, arteriosclerozã prin întãrirea arterelor.

* Carnea produce toxine în corp. Toxinele de origine animalã au tendinþa de a perturba metabolismul hidraþilor de carbon, astfel apãrând pericolul diabetului. Digestia cãrnii produce substanþe ne-asimilabile care se fixeazã în (pe) diferite zone creând astfel premisele apariþiei tumorilor cancerigene.

* Pitagora spunea: "ACEIA CARE UCID ANIMALELE PENTRU A LE MÂNCA VOR AVEA, CU ATÂT MAI MULT, TENDINÞA DE A-ºI MASACRA SEMENII...!".

* Lipsa de respect ºi înþelegere a omului "modern" faþã de hrana consumatã creeazã, în esenþã, false raporturi la el însuºi ºi faþã de semenii din jurul sãu.

" Persoana care pregãteºte mâncare trebuie sã fie bine dispusã, vesele, optimistã, responsabilitatea subtilã a acesteia fiind aproape copleºitoare, practic dincolo de cuvinte sau... de orice fel de preparate. Hrana este substanþã materialã care absoarbe (se încarcã) rapid vibraþii de orice fel.

* Poluarea chimicã a alimentaþiei ar trebui sã fie adevãrata problemã ecologicã, impactul asupra metabolismului fiind foarte greu de suportat. Oameni poluaþi alimentar nu pot sã se ocupe de ecologia planetei; ne cerem scuze celor care... le pot primi!

* Soluþia idealã pentru... ideal este alimentul proaspãt consumat deoarece anumite procese de degradare încep chiar din momentul în care o plantã sau un fruct este rupt (luat) din locul în care creºte.

* De asemenea, unele alimente se pot "conserva" (menþine un timp mai îndelungat), pãstrându-ºi vitalitatea ºi valoarea nutritivã; printre acestea, fasolea, mazãrea, soia, bobul, nãutul, grâul, ovãzul, hriºca, meiul, etc... Conservarea nu se face cu... conservanþi ci natural, prin depozitare îngrijitã ºi însoþitã de...iubire!

Dar... sã trecem la...

PARTEA ÎNTÂI

CAPITOLUL I

CURELE CU PRODUSE NATURALE

1. CURA CU SUC DE ORZ VERDE

Ca plantã, orezul verde are efecte remarcabile asupra organismului, în special, preparatã ca suc; a fost descoperit de doctorul Voschihide - Hagiware, doctor în medicinã, absolvent al Universitãþii Kumamote din Japonia.

Eficienþa sucului (plante tinere de orz verde) în terapia bolilor ºi întreþinerea stãrii de sãnãtate este rezultatul a 13 ani de cercetãri intense privind nutriþia omului, în vederea obþinerii unei noi surse de substanþe necesare întreþinerii sãnãtãþii, restabilirea organelor bolnave ºi împiedicarea îmbãtrânirii celulelor.

Prin compoziþia sa, orzul verde este un aliment foarte valoros, asigurând organismului uman enzime, vitamine, minerale precum ºi alte elemente esenþiale.

În Japonia, pe lângã sucul extras din plantele tinere, se obþine pulberea de orz; o linguriþã din aceastã pulbere se dizolvã în 150 - 200 mililitri de apã cãlduþã; se bea, cu înghiþituri mici, bine salivat, cu 30 minute înainte de masã.

Tulpinile de orz verde, ajunse la înãlþimea de 25 - 30 centimetri (înainte de spic), se recoltează (tãind cu secera sau un cuþit bine ascuþit, de la suprafaþa pãmântului), se spalã bine, se taie mãrunt, se îmbibã cu puþinã apã ºi se macinã pânã devine pastã pentru, a putea fi introdusã în mixer.

Sucul astfel obþinut conþine cele mai valoroase elemente necesare organismului.

Poate fi folosit ca medicament în tratarea anemiei, afecþiunilor oculare, gastritelor, ulcerului, colitei, cirozelor, infarctului miocardic, diabet, astm bronºic, etc.

În general, se administrează 3 - 4 pahare pe zi; indicãm, totuºi, consultarea unui “medic” naturist.

Se poate consuma în cure de 3 - 4 sãptãmâni, de douã ori pe an, toamna ºi primãvara, pentru a fortifica organismul.

Comparativ cu alte plante, conþine de 250 ori mai multã vitamina A decât salata, de 25 ori mai mult potasiu decât banana, de 11 ori mai mult calciu decât laptele proaspãt, de 11 ori mai mult fier decât þelina, de 7 ori mai multã vitamina C decât portocala, de 10 ori mai multã vitamina B1 decât în spanac, de 23 ori mai multã biotinã (factor din grupul vitaminelor B) decât laptele.

Începând cura de orz se constatã, în scurt timp, efecte benefice, remarcabile, în ceea ce priveºte energia ºi vitalitatea organismului.

2. CURA CU SUC DE SPANAC

Spanacul ca ºi sucul obþinut este cel mai important compus în tractul digestiv (stomac, duoden), intestinul subþire ºi gros; este cunoscut ºi trebuie consumat ca atare.

Confirmarea o primim din cele mai vechi timpuri, când se cunoºteau calitãþile curative ale spanacului.

De asemenea, se ºtia cã spanacul fiert sau preparat prin mijloace tradiþionale este foarte dãunãtor organismului.

Încã o datã, reþinem, este cel mai bun mijloc natural pentru curãþirea ºi regenerarea tractului digestiv.

Consumat în cantitãþi de o jumãtate litru pe zi (suc) a vindecat, adesea, cele mai grave constipaþii, în câteva zile sau "maximum" sãptãmâni.

Acþiunea sa, pe cale naturalã, face ca efectul vindecãtor sã se manifeste, uneori, dupã 5 - 6 sãptãmâni sau chiar douã luni, acestea depinzând de organism ºi de gravitatea bolii.

Specificãm cã vindecarea naturistã, fiind o cale a bunului simþ, nu este o vindecare miraculoasã (spectaculoasã), din contrã, este o vindecare discretã ºi fãrã complicaþii asupra altor organe.

Un efect secundar, al spanacului, este prevenirea pioreei (infecþia gingiilor); aceasta este o formã uºoarã de scorbut, rezultatã din lipsa anumitor elemente ce se gãsesc, cu deosebire, în sucul de spanac sau de morcovi.

Sângerarea gingiei ºi degenerarea pulpei dentare este o manifestare foarte rãspânditã, din cauza consumului de cereale (preparate termic), zahãr ºi a altor alimente total nepotrivite.

De asemeni, sucul de spanac, ajutã procesul de refacere a organelor bolnave în ulcer duodenal, anemie pericenoasã, convulsii, degenerarea nervilor, deficienþa glandelor suprarenale ºi a tiroidei, nefritele, abcesele dentare, furunculoza, umflarea membrelor, artrite, tendinþe hemoragice, slãbiciune, dureri reumatice, defecte în funcþionarea inimii, hipo ºi hipertensiune, tulburãri ale vederii, dureri de cap (inclusiv migrenele); acestea se datoreazã acumulãrilor diverse, fizice sau psihice, pe care ansamblul fizic ºi psihic uman le acumuleazã ºi care se manifestã prin absenþa unor compuºi de bazã ai organismului uman.

Cauza acþiunii laxative este conþinutul mare de acid oxalic.

Reþinem: spanacul este alimentul de bazã în tratarea intestinului ºi, de asemenea, în menþinerea unei sãnãtãþi perfecte a "complexului" digestiv.

3. CURA CU CEAI DE CIMBRU

O linguriþã de plantã (bine mãrunþitã) se macerează cu o lingurã de apã rece, timp de 5 minute; se introduce apoi compoziþia în apã caldã (250 de mililitri). Se lasã acoperit pânã la macerare totalã (dupã caz) ºi se strecoarã prin tifon.

Ajutã în tratarea durerilor nevralgice, faciale, în crampele abdominale, stomacale ºi menstruale; de asemeni, în spasmele organelor pelviene (genitale).

Asociat (în pãrþi egale) cu pãtlagina îngustã, eficienþa se manifestã pregnant în combaterea afecþiunilor cãilor respiratorii, a secreþiilor abundente ale bronhiilor, astm bronºic, tuse convulsivã.

Ceaiul se preparã ºi se consumã "pe loc", proaspãt fiind ºi deosebit de util.

4. CURA CU CEAI DE COADA - ºORICELULUI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceeaºi cantitate de plantã (transformatã în pulbere).

Ajutã în reglarea ciclului neregulat, în menopauzã, cancerul organelor pelviene, inflamaþii ale ovarelor, incontinenþã urinarã (la copii ºi bãtrâni), leucoree (poalã albã) scurgeri; pe lângã uzul intern se poate administra ºi direct extern pe organele bolnave.

5. CURA CU CEAI DE SÂNZIENE (DRÃGAICÃ)

Se preparã ca la reþeta 3.

Ceaiul de sânziene curãþã rinichii, ficatul, pancreasul ºi splina de factorii patogeni.

Ajutã în tulburãrile sistemului limfatic.

Indicat în clorozã, hidropizie, junghiuri intercostale.

Ajutã la vindecarea bolilor de piele (chiar ºi a celor de naturã canceroasã), în rãni, furunculozã ºi comedoane, tiroida, pielonefrite, afecþiuni uterine.

Vindecã tumorile cancerigene de pe laringe, cancerul limbii, paralizia coardelor vocale; pentru acestea din urmã,

Se preparã infuzie concentratã cu care se face gargarã, de mai multe ori pe zi.

6. CURA CU CIMBRIºOR DE CÂMP

(INDICAÞII DEOSEBITE ÎN ALCOOLISM)

Patru linguri plantã bine mãrunþitã se amestecã cu 5 - 6 linguri apã rece; apoi se amestecã, ulterior, cu un litru de apã caldã ºi se lasã, în repaus, 5 minute. Se strecoarã prin tifon ºi se pãstrează în termos.

Se administrează o linguriþã la 15 minute; dupã administrare, pot apare senzaþii de greaþã, vomã, hiperperisaltism, poliurie, transpiraþie, apetit ºi sete crescute. Cura se repetã pânã la vindecare.

Combinat cu ceai de coada - calului, gălbenele ºi salvie (în părþi egale) se administrează 3 căni pe zi cu tincturã miraculoasă III (vezi 807).

De asemeni, infuzia de pedicuþă preparată din 5 grame plantă (părþile aeriene) la 150 mililitri de apă. Se infuzează numai o jumătate de minut după care se strecoară prin tifon. Se bea dimineaþa, la o oră după micul dejun.

În cazul în care ne lipseºte cimbriºorul de câmp, acesta se poate înlocui cu cimbru de culturã.

7. CURA ÎN TABAGISM

Se procedează la fel ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente, aceleaºi proporþii ºi cantităþi, până în momentul în care persoana respectivă simte repulsie la motivaþia fumatului.

8. CURA ÎN TABAGISM CU OBLIGEANĂ

Rădăcina acestei plante, mestecată, încet, mai multe zile în ºir, ajută fumătorii (în cazul în care doresc aceasta) să renunþe la fumat.

9. CURĂ DE SLĂBIRE (ÎN CAZ DE OBEZITATE)

Se recomandă a se consuma ceai preparat din 6 plante: păpădie (planta întreagă) - 40 grame, mătase de porumb - 10 grame, frunze de mesteacăn - 10 grame, flori de soc - 15 grame, volbură - 10 grame, coji de cruºin - 15 g.

Se ia o lingură din amestecul de plante enumerate, se amestecă cu două linguri apă rece ºi se lasă la macerat timp de 5 minute. Se pune amestecul în apă caldă ºi se lasă la macerat 5 minute, după care se strecoară prin tifon. Se bea neîndulcit, o cană dimineaþa, apoi după mesele principale câte o cană (la prânz ºi seara). Această cură este bine să nu se facă mai mult de 7 zile pe lună.

10. CURA ÎN DIABET (DUPĂ DR. OVIDIU BOJOR)

Frunze de afin se prepară prin infuzie (o lingură la o cană apă). Se beau două căni pe zi, timp de 7 zile.

Sub formă de extract apos, preparat la rece (două linguri frunze bine mărunþite se pun la macerat cu 250 mililitri de apă rece ºi se lasă în repaus timp de 6 ore) se administrează două căni pe zi.

În perioada sezonului, se consumă fructele proaspete (100 - 200 grame pe zi), timp de 14 zile pe lună.

Se poate continua tratamentul, în afara sezonului, prin congelarea fructelor sau prin uscarea lor (pe care o recomandăm). Din fructele uscate se foloseºte doar o cantitate de 50 grame. Se alternează tratamentul cu frunze ºi fructe pe toată perioada anului, două săptămâni, lunar. Se respectă strict regimul alimentar (e vorba despre o alimentaþie normală, naturală).

11. CURA ÎN DIABET

(DUPĂ TEODORA - INDREI STOICA ŞI DORU LARZA)

În primul rând, cură de sucuri şi cruditãţi (vezi 85); regim strict de hranã vie de la 6 luni pânã la un an.

Ulterior, se administrează ceai preparat din cerenţel - 40 grame, mur - 10 grame, troscot - 20 grame, afin (frunze) - 10 grame, cinci-degete - 30 g.

Se pun în apă rece, la fiert 30 grame teci de fasole într-un litru de apă. Se fierbe timp de 30 de minute, se ia vasul de pe foc şi se adaugă o lingură amestec din plantele enunţate mai sus (care au fost macerate cu două linguri de apă rece). Se beau 3 căni pe zi (în amestec cu tinctură miraculoasă II, vezi 806).

Frunzele de afin şi mur se recoltează înainte de coacerea fructului, pentru ca eficienţa lor să fie maximă.

12. CURA ÎN DIABET (DUPĂ JEAN VALNET)

Suc preparat din cartofi cruzi; de 4 ori pe zi (100 ml), proaspăt extras, cură de 30 zile.

Pe lângă diabet, vindecă ulcerul gastroduodenal.

Pentru persoanele mai sensibile, se poate consuma combinat cu puţină miere, suc de morcovi, de cătină (vezi 738) sau de lămâie.

O jumătate de pahar de suc pe zi este calmant şi cicatrizant al mucoaselor digestive, antiulceros, emolient, diuretic, etc. Se respectă strict regimul dietetic.

13. CURA ÎN DIAREE

În 500 mililitri apă fierbinte se pune o lingură miez de nucă măcinat, se amestecă bine, se acoperă şi se lasă în repaus 20 minute. Se administrează 50 mililitri dimineaţa, o dată pe zi, după ce, bineînţeles, a fost strecurat prin tifon.

O linguriţă scoarţă de stejar (pudră) se pune în 250 mililitri de apă fierbinte; se amestecă, se acoperă şi se lasă 10 minute, după care se strecoară prin tifon. Se administrează o lingură de 3 ori pe zi, însoţită de tinctură miracol II (vezi 806) amestecată cu 50 mililitri de apă.

Se poate consuma pe toată perioada unei zile (sau a mai multora) o cantitate oarecare de mere (un măr la două ore).

Indicăm, de asemenea, după caz, ceaiuri preparate din zmeur, tei, salvie, chimen, frunze de coacăz, gutui, coajă de scumpie, rădăcină de limba - câinelui.

14. CURA ÎN EMFIZEM PULMONAR

Cură cu sucuri timp de două luni (vezi 85) şi alimentaţie vie (vezi reţetele "bucătăriei fără foc), consecutiv cu cura de ienupăr (vezi 86).

De asemenea, ceai din următoarele plante: isop - 20 grame, silnic - 20 grame, coada - calului - 30 grame, gălbenele - două grame, urzici - 30 grame,

podbal - 30 grame, pãtlaginã - 30 grame, ciuboþica - cucului (10 grame), schinduf - 30 grame, cimbriºor - 20 grame, lumânãricã - 20 grame, alun (muguri) - 20 grame.

Se ia o linguriþã din acest amestec, se macereazã cu o lingurã de apã rece (5 minute) dupã care se amestecã cu 250 mililitri de apã fierbinte. Strecurat prin tifon, ceaiul se administreazã în cantitate de 3 cãni pe zi, cald, îndulcit cu puþinã miere, adãugând o linguriþã tincturã miracol III (vezi 807). Se respectã regim de alimentaþie naturalã.

15. CURA ÎN EPILEPSIE

Timp de douã luni, curã de sucuri (vezi 85), de la 6 - 12 luni regim de hranã vie strict.

Valoare deosebitã o acordãm consumului de suc din þelinã, pãstârnac ºi orz verde.

Ceaiul se preparã din urmãtoarele plante: coada - calului, urzici, sânziene (drãgaicã), creþiºoarã (câte 30 grame din fiecare).

Se prepară ceaiul ca la reþeta precedentã ºi se administrează la fel, 3 cãni pe zi.

Se recomandã, de asemenea, ceai din cimbriºor - de - câmp (preparat ca la reþeta precedentã), douã cãni pe zi, timp de 3 sãptãmâni, cu pauzã de 10 zile. Se continuã cura timp de un an de zile.

16. CURA ÎN GASTRITÃ

Curã cu sucuri ºi cruditãþi, timp de douã luni (vezi 85).

Consum zilnic lapte de hriºcã (douã linguri de fãinã integralã de hriºcã amestecate cu 150 mililitri de apã cãlduþã ºi miere, dupã gust).

Suc de orz verde (vezi reþeta 1), 3 pahare pe zi, curã cu boabe de ienupãr (vezi 86), curã cu polen (4 linguriþe dimineaþa ºi 4 la prânz, înainte de masã cu 30 minute).

Rãdãcinã de angelicã (pulbere finã, un gram, de 3 ori pe zi, între mese), tincturã cu aloe (vezi 982).

În puseu dureros se administrează 20 picãturi tincturã de genþianã adãugate în ceai de gãlbenele - 100 ml suc de cartofi cruzi, de 3 ori pe zi.

În cazuri de gastroenteritã se recomandã ceai din urmãtoarele plante: nalbã mare (rãdãcinã) - 30 grame ºi afin, muºeþel, saschin (câte 10 grame de fiecare). Se preparã ºi se administrează ca mai sus.

17. CURA ÎN GUTÃ

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, alimentaþie naturalã, curã cu boabe de ienupãr (vezi 86).

De asemenea, se consumã ceaiurile de mai jos, prin rotaþie, la interval de 10 zile.

Parachernițã, iarbã neagrã ºi mãtase de porumb (câte 10 grame), coada - calului, mesteacãn ºi coacãz - negru (câte 20 grame). Salvie ºi vulturicã (câte 20

grame), 30 grame urzicã, 20 grame coada - calului, 10 grame ienupãr. Pelin (10 grame), troscot, coada - calului ºi þintiucã (câte 20 g).

Toate cele 3 combinaþii de ceai se preparã la fel.

18. CURA ÎN HEPATITA CRONICÃ

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, alimentaþie naturalã.

Ceai preparat din 5 grame pedicuþã, 20 grame pojarniþã, gãlbenele, cimbriºor, 15 grame coada - ºoricelului, 10 grame rostopascã; se preparã ca la reþetele precedente. Se administreazã 3 cãni pe zi.

De asemenea, se iau 20 grame polen dimineaþa, în fiecare zi, timp de o lunã cu pauzã de douã luni.

Tincturã de angelicã (rãdãcinã, vezi 972), câte 10 picãturi de 3 ori pe zi.

19. CURA ÎN HIPERCOLESTEROLEMIE

(EXCES DE COLESTEROL)

Cura cu sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), alimentaþie naturalã.

Curã cu ceai de vâsc (vezi 87), cu boabe de ienupãr (vezi 86), cu suc de orz verde (vezi 1).

În acelaºi timp, ceaiuri preparate din: 20 grame ienupãr, anghinare ºi mãcriº (sau rubarbã), 10 grame lãsnicior; se preparã prin infuzie, o linguriþã plante ºi o lingurã de apã rece amestecate, ulterior cu 250 mililitri de apã caldã, 3 cãni pe zi.

Câte 10 grame de vâsc, mãceºe ºi pãducel (pudrã) amestecate cu 250 mililitri de apã ºi lãsate la macerat 12 ore. Se strecoarã prin tifon ºi se administreazã douã cãni pe zi, puþin încãlzit, alternativ, în cure de 14 zile.

20. CURA ÎN HIPERTENSIUNE ARTERIALÃ

Curã cu sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), alimentaþie naturalã, curã cu boabe de ienupãr (vezi 86), curã cu ceai de vâsc (vezi 87), curã cu suc de orz verde (vezi 1).

Ceai preparat din: vâsc ºi salcie albã (coajã, câte 10 grame de fiecare), 20 grame coada - ºoricelului, 30 grame pãducel. O linguriþã pudrã din aceste plante se amestecã cu 250 mililitri de apã rece. Macerarea durează aproximativ 12 ore, după care se strecoarã prin tifon. Se consumã puþin încãlzit ºi îndulcit cu miere, înainte de masã (cu 30 minute), dimineaþa ºi seara.

21. CURA ÎN HIPOGALACÞIE

O linguriþã seminþe de fenicul (din ultima recoltã) se amestecã cu o lingurã de apã rece; se toarnã ulterior 250 mililitri de apã caldã deasupra, într-un vas. Se acoperã ºi se lasã la macerat 5 minute (după caz, în funcþie cât de caldã este apa). Se strecoarã ºi se administreazã de 3 ori pe zi, câte o canã. Se alternează cu ceai de sânziene (drãgaicã), o canã pe zi, preparat tot prin infuzie. Indicãm, în această perioadă, consumul sucului de morcovi (300 - 500 mililitri pe zi), în 3 pãrþi

egale.

Pentru micºorarea intensitãþii secreþiei lactale (perioada de înþãrcare a prunculuI), se bea ceai de salvie, 3 cãni pe zi, proaspãt preparat prin infuzie. Se maseazã uºor mamelonul cu frunze de pelin strivite sau cu frunze de anghinare.

22. CURA ÎN HIPOTENSIUNE ARTERIALÃ

Curã cu ceai de vâsc (vezi 87); de asemeni, ceai preparat (prin infuzie) din urmãtorul amestec de plante: câte 20 grame rozmarin, ciuboþica - cucului, salvie, câte 30 grame roiniþã ºi rozmarin plus 50 grame lemn dulce. Se beau douã cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere ºi amestecat cu o linguriþã tincturã miracol II (vezi 806) la canã.

23. CURA ÎN IMPOTENÞA SEXUALÃ

Suc de tãrâþe (3 cãni pe zi), grâu încolþit (de trei ori pe zi, 20 zile cu 90 zile pauzã, vezi 700), douã linguriþe de polen dimineaþa ºi la prânz, tãrâþe proaspete (6 linguri pe zi), suc de orz verde (4 pahare pe zi, vezi 1), curã cu boabe de ienupãr (vezi 86), curã cu ceai de vâsc (87).

De asemenea, cea mai mare importanþã o are alimentaþia naturalã, servind preparatele "bucãtãriei fãrã foc".

Ceaiuri preparate din: câte 20 grame coada - calului, salvie, urzicã, câte 10 grame rozmarin ºi cimbru, câte 30 grame trifoi - roºu ºi crucea pãmântului (rãdãcinã). Ceaiul se preparã prin infuzie, ca la reþetele precedente. Se beau 3 cãni pe zi, amestecat cu o linguriþã tincturã miraculoasã II (vezi 806) la fiecare canã.

Indicãm, de asemenea ceaiul de pedicuþã (o canã pe zi).

24. CURA ÎN INSOMNIE

Curã de sucuri (vezi 85) timp de douã luni ºi alimentaþie naturalã.

Ceai preparat din: 5 grame odolean (rãdãcinã), 10 grame pojarniþã, 15 grame conuri de hamei, 25 grame lavandã ºi 50 grame ciuboþica - cucului. O linguriþã din acest amestec se pune într-o lingurã de apã rece, într-un vas potrivit ca mãrime ºi se lasã la macerat aproximativ 5 minute. Se toarnã apã caldã deasupra ºi se lasã la infuzat aproximativ douã minute. Se strecoarã prin tifon; se bea cald, seara, înainte de culcare.

De asemenea, ceai preparat din: câte 10 grame verbinã, tei, odolean, sulfinã ºi 20 grame pãducel. Se preparã ºi se administreazã la fel ca primul, adãugând puþinã miere ºi tincturã miracol II (vezi 806).

25. CURÃ ÎN INSUFICIENÞÃ CARDIACÃ

Curã de sucuri (vezi 85), timp de douã luni ºi alimentaþie naturalã.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu vin pentru inimã, 3 linguri pe zi (vezi 901). Ceai preparat din coji de mere.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 10 grame ciuboþica - cucului ºi câte 20 grame pãducel, talpa gâºtei, mãturice, coada - ºoricelului ºi coada - calului. Se preparã ca la reþeta precedentã; se beau douã cãni pe zi, cald, îndulcit cu puþinã miere.

26. CURA ÎN INSUFICIENÞA HEPATICÃ

Douã luni curã de sucuri (vezi 85) pe fondul alimentaþiei naturale. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Ceai de pedicuþã (vezi 809), douã cãni pe zi.

Ceai preparat din amestec de plante: câte 10 grame muºeþel ºi anason, câte 30 grame gãlbenele, rozmarin ºi vinariþã, 20 grame ienupãr. Se preparã ca la reþeta 24, procedeul bine cunoscut al infuziei. Se beau douã cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere.

27. CURA ÎN LARINGITÃ ºI AFECÞIUNILE MALIGNE ALE LARINGELUI

Pe fondul alimentaþiei naturale se consumã ceaiuri preparate din amestecuri de plante.

O primã variantã a amestecului de plante ar fi: câte 20 grame de flori de tei ºi muºeþel, câte 30 grame podbal ºi gãlbenele, câte 40 grame sânziene (drãgaicã), salvie ºi pãtlaginã. Cea de-a doua, câte 10 grame urzicã ºi turtiþã mare, câte 20 grame nãpraznicã, muºeþel, nalbã mare, sovârf ºi trifoi - roºu.

Ambele ceaiuri se preparã prin infuzie (vezi reþetele precedente) ºi se folosesc zilnic pentru gargarã, de douã ori pe zi.

Reziduurile se aplicã extern, sub formã de cataplasmã, caldã, în regiunea anterioarã a gâtului.

De asemenea, foarte utilã este cataplasma caldã de coada - calului dupã ce, anterior, partea afectatã a fost unsã cu alifie de gãlbenele (vezi 1138).

În acelaºi mod se tratează afecþiunile esofagului.

În afecþiunile maligne ale laringelui ºi esofagului se preparã aceleaºi ceaiuri mai concentrate, din aceleaºi plante cu predominanta sânzienelor, cu care se face gargarã profundã, ceaiul trebuind sã fie cald. De asemeni, se poate face gargarã cu ceai preparat numai din sânziene.

28. CURA ÎN RÃGUºEALÃ

Pe fondul alimentaþiei naturale, se recomandã ceaiul din lumânãricã (flori ºi frunze - 30 g), drãgaicã (sânziene) - 20 g. Aceste douã plante se fierb în clocot 3 minute (nu direct pe flacãrã). Se face gargarã cu acest ceai cald, la intervale de 30 minute. Se adaugã în compoziþia ceaiului tincturã miracol II (vezi 807).

Se poate administra un preparat dintr-un litru de apã fierbinte la care se adaugã 3 linguri de tãrâþe de grâu proaspete; se lasã sã fiarbã în clocot 5

minute. Se strecoarã prin tifon ºi se adaugã puþinã miere (dupã gust).

De asemenea, se pot lua, cu înghiþituri mici ºi bine salivate, 3 linguri de suc de afine bine amestecate cu 3 linguri miere de brad.

În acelaºi sens, o jumãtate de linguriþã seminþe de anason se fierb în 250 mililitri de apã, timp de 15 minute. Se amestecã cu un sfert pahar de miere ºi se ia câte o linguriþã la fiecare 30 minute.

Respectând întocmai aceastã reþetã, vocea revine în câteva ore.

29. CURA ÎN LEUCEMIE

Curã cu sucuri (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 4 pahare pe zi. Curã cu suc de sfeclã roºie, de la 50 mililitri pânã la 450 mililitri pe zi.

Curã cu obligeanã (vezi 819), 6 linguri ceai pe zi.

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 10 grame coada - calului, câte 15 grame pojarniþã ºi pãpãdie, câte 20 grame ventrilicã, sânziene ºi pelin, 25 grame coada - ºoricelului, câte 30 grame urzicã, gãlbenele, soc, ºi 40 grame trifoi - roºu.

O linguriþã de pulbere din acest amestec se pune la macerat într-o lingurã de apã rece, timp de 5 minute.

Se adaugã ulterior 250 mililitri de apã fierbinte ºi se lasã astfel în repaus 3 minute.

Se strecoarã prin tifon dupã care se bea cu înghiþituri rare, bine salivat, cel puþin 2 litri ceai pe zi.

30. CURA ÎN LITIAZÃ URINARÃ (CALCULOZÃ URINARÃ)

Curã de sucuri (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86).

În litiazele mixte, se pot folosi, de asemenea, ceaiuri preparate din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame mãceºe (fructe), parachernițã, strugurii ursului ºi toporaº, câte 30 grame coada - calului ºi mãtase de porumb ºi 20 grame nãpraznicã.

În litiaza urinarã se pot folosi urmãtoarele amestecuri: câte 20 grame traista - ciobanului, turiþã mare ºi verbinã, câte 30 grame splinuþã, frunze de mesteacãn ºi mãtase de porumb.

În litiaza cu oxilaþii: 10 grame boabe de ienupãr ºi câte 40 grame sânziene (drãgaicã), urzicã moartã (galbenã), coada - calului ºi trifoi - roºu.

Toate cele 3 ceaiuri se preparã la fel; se ia o linguriþã din amestecul de plante ºi se amestecã cu o lingurã de apã rece, lãsând compoziþia la macerat timp de 5 minute. Se toarnã deasupra 250 mililitri de apã fierbinte ºi se lasã la macerat (vasul acoperit) douã minute. Se strecoarã prin tifon ºi se administreazã 3 - 4 cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere. Se consumã în cure alternative de câte 14 zile. Decoctul rãdãcinii de oul-iepurelui ºi fructe de mãceºe (cantitãþi egale) împiedicã formarea

calculilor în litiazele urice ºi calcice. Se beau două căni pe zi.

De asemenea, se administrează o cană ceai de ceapă îndulcit cu puþină miere înainte de culcare.

Se aplică pe regiunea rinichilor ºi hipogastru priºniþe (cataplasme) calde de coada - calului (vezi 1249) după ce partea interesată a fost unsă cu alifie de gălbenele (vezi 1138).

Se aplică pe regiunea rinichilor perna cu pedicuþă.

Se face baie de ºezut, o dată pe săptămână, cu preparat din coada - calului (vezi 1249).

31. CURA ÎN LITIAZĂ URINARĂ

Timp de trei zile se beau numai sucuri (vezi 85), pe fondul unei alimentaþii naturale; ulterior, 3 zile, nu se consumă nici un fel de aliment.

În prima zi, de la ora 8 dimineaþa până la aceeaºi oră, seara, din două în două ore, se beau două pahare suc de mere. A doua zi se procedează la fel. A treia zi, la ora 8 dimineaþa, se bea un pahar suc de mere, peste 30 secunde se beau 200 mililitri de ulei de măsline ºi, imediat după aceea, un pahar suc de mere. Se continuă, la fel ca în zilele precedente, cu suc de mere, până seara la ora 20.

32. CURA ÎN LITIAZĂ BILIARĂ

Seara, se face o clismă cu ceai de muºeþel; 12 ore nu se mănâncă nimic.

Dimineaþa se beau 250 mililitri ceai preparat din amestec de plante: muºeþel, pojarniþă, gălbenele, coada - ºoricelului, urzică, coada - calului. Ulterior, din 15 în 15 minute, se consumă 50 mililitri de ulei de măsline, amestecat cu 20 mililitri de suc de cătină (vezi 738) sau 40 mililitri de suc de lămâie, timp de două ore. A doua zi, dimineaþa, se reia cura din ziua precedentă. În funcþie de particularitãþile fiecăruia, se poate administra puþină tinctură miracol II (vezi 806).

33. CURA ÎN MASTOZA CHISTICĂ

(BOALĂ A GLANDELOR MAMARE)

Cură de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), timp de două luni, pe fondul alimentaþiei naturale.

Cură cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Cură cu boabe de ienupăr (vezi 86).

Zilnic, se prepară ceai din amestecul următoarelor plante: 20 grame pojarniþă (sunătoare), câte 30 grame creþiºoară, urzică ºi câte 40 grame trifoi - roºu, coada - calului, gălbenele ºi coada - ºoricelului. O linguriþă din acest amestec, se infuzează în 250 mililitri de apă fierbinte, după ce a fost macerat timp de 5 minute într-o lingură de apă rece. Se beau 3 căni pe zi, în amestec cu tinctură miracol III (vezi 807).

Extern, se aplică alifie de gălbenele (vezi 1138), terci preparat din cartofi

cruzi (cataplasmã), la fel, coada - calului, hriºcã.

Se pot expune sânii în vaporii degajaþi pe timpul preparãrii ceaiului de gãlbenele sau de coada - ºoricelului, 15 minute. Ulterior, se poate executa masajul tãlpii piciorului (punctele limfatice).

Se poate face, de 3 ori pe sãptãmânã, baie de aburi; baia rece (Kuhne, vezi capitolul "Bãi") se poate face zilnic, pânã la vindecare completã, cu pauzã în perioada ciclului menstrual.

Se aplicã, de asemenea, comprese cu tincturã de plante, pe ambii sâni.

34. CURA ÎN MENOMETRORAGII

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Ceaiuri preparate din urmãtorul amestec de plante: 10 grame limba - câinelui, câte 20 grame de frunze de urzicã, coada - calului ºi coada - ºoricelului, câte 25 grame creþiºoarã, salvie, muºchi de Islanda ºi roiniþã, 30 grame traista - ciobanului. O linguriþã din acest amestec de plante (fin mãrunþite) se macereazã, timp de 5 minute într-o lingurã cu apã rece. Se infuzeazã compoziþia în 250 mililitri de apã fierbinte. Dupã un repaus de 3 minute se strecoarã prin tifon ºi se administreazã 3 cãni pe zi. Se continuã administrarea acestui ceai ºi dupã oprirea hemoragiei. Se aplicã pe abdomen comprese din coada - calului (vezi 818) ºi ceai de traista - ciobanului (vezi 811), la care se adaugã tincturã miracol III (vezi 807).

35. CURA ÎN MENOPAUZÃ

Curã cu sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu ceai din coji de mere (vezi 813). Curã cu suc de orz verde (vezi 1), douã pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86).

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame traista - ciobanului, pojarniþã (sunãtoare) ºi pãducel, câte 20 grame coada - calului, creþiºoarã ºi coada - ºoricelului, câte 25 grame salvie, roiniþã ºi talpa gâºtei. Ceaiul se preparã prin infuzie, ca la reþetele precedente. Se beau douã cãni pe zi (dimineaþa ºi seara), îndulcit cu puþinã miere ºi amestecat cu puþinã tincturã miracol III (vezi 807), o linguriþã la fiecare canã.

36. CURA ÎN NEFRITÃ CRONICÃ (GLOMERULO)

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86).

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 20 grame de flori de soc, pojarniþã (sunãtoare), frunze de zmeur, sânziene (drãgaicã), splinuþã, urzicã moartã ºi frunze de mesteacãn. Se preparã prin infuzie, ca la reþetele precedente; se consumã douã cãni pe zi, îndulcit cu puþin miere.

37. CURA ÎN NEURASTENIE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale. Cura cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu sirop pentru inimã, 3 linguri pe zi. Curã cu tije de pãpãdie (vezi 138). Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu ceai din coji de mere (vezi 812). Curã cu polen granulat, douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz.

Curã cu ceaiuri preparate din urmãtoarele amestecuri de plante: 20 grame pãducel, câte 30 grame urzicã, muºeþel, cimbru, coada - ºoricelului ºi arnicã, 40 grame roiniþã; câte 15 grame de frunze de mur ºi flori de hamei, câte 20 grame sunãtoare, salvie ºi mentã, 30 grame coada - calului. Ceaiurile se preparã prin infuzie (vezi reþetele precedente); se beau 3 cãni pe zi (în fiecare canã adãugând o linguriþã tincturã miracol III, vezi 807).

Masaj pe abdomen, cu apã ºi oþet (în pãrþi egale). De 3 ori pe sãptãmânã, mersul prin apã rece, pânã la glezne (timp de 3 minute). Se toarnã apã pe genunchi, de 3 ori pe sãptãmânã, timp de 3 minute. Plimbãrile desculþ, vara, pe miriºte sau pe nisip (masajul tãlpilor de la picioare).

38. CURA ÎN NEVRALGIA INTERCOSTALÃ, SCIATICÃ

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu suc de orz verde (vezi 1), douã pahare pe zi. Curã cu polen, douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz, timp de 30 zile cu 3 luni pauzã. Masaj cu tincturã de coada - ºoricelului (vezi 957) ºi tincturã de gãlbenele (vezi 1138). Cataplasmã cu seminþe de in pe zona dureroasã.

În nevralgia sciaticã se pot face frecþii cu suc proaspãt de piciorul - cocoºului (Rumunculs acer), ulei de muºeþel (vezi 999) ºi suc de pojarniþã (vezi 992).

Bãi cu infuzie de soc, 200 g flori, fructe ºi frunze la 5 litri apã. Se strecoarã prin tifon ºi se adaugã la apa de baie.

În nevralgia intercostalã, recomandãm bãi ºi cataplasme cu infuzie de soc (vezi 815).

Pe zona dureroasã, se aplicã alifie de gãlbenele (vezi 1138), perna cu pedicuþã ºi cimbriºor, cataplasmã de coada - ºoricelului.

De asemeni, curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame sulfinã ºi lumânãricã, câte 20 grame bãnuþei, urzicã, cimbriºor, coada - calului, salvie ºi ciuboþica - cucului, câte 30 grame muºeþel ºi verbinã de câmp. Ceaiul se preparã prin infuzie, ca la reþetele precedente. Se beau 3 cãni pe zi (în fiecare canã adãugând o linguriþã tincturã miracol III, vezi 807).

O lingurã iederã (bine mãrunþitã) se pune la fiert cu 250 mililitri de apã rece. Se beau douã cãni pe zi.

39. CURA PENTRU OCHII CARE LĂCRIMEAZĂ

Alimentaþie naturală, cel puþin 6 luni.

Ceaiuri preparate din următorul amestec de plante: câte 10 grame silur, valeriană ºi rută, câte 15 grame cerenþel ºi creþiºoară, câte 20 grame trifoi - roºu ºi muºeþel. Trei linguriþe din acest amestec se pun la macerat cu 500 mililitri de apă rece (12 ore). Se încălzeºte puþin ºi se lasă la macerat încă câteva minute. Se strecoară prin tifon, aplicând pe ochi comprese calde, 30 minute, o dată pe zi, mai multe zile la rând. La îndepărtarea compresei de pe ochi, aceºtia rămân închiºi încă 30 minute.

40. CURA ÎN OLIGURIE

Cură de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85) cel puþin două luni.

Ceai preparat din următorul amestec de plante: câte 10 grame porumb stigmente, splinuþă, parachiniþă, strugurii ursului, 20 grame vulturică ºi 30 grame coada - calului. O linguriþă din acest amestec se macerează timp de 5 minute într-o lingură de apă rece. Ulterior se toarnă deasupra, într-un vas potrivit ca mărime, 250 mililitri de apă fierbinte. Se lasă la macerat 3 minute, după care se strecoară prin tifon. Se beau două căni pe zi, îndulcit cu puþină miere.

Ceai preparat din răscoage, două căni pe zi.

Pernă cu pedicuþă, aºezată pe regiunea vezicii urinare.

41. CURA ÎN OTITE

Cură de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), cel puþin două luni.

Cură cu ceaiuri preparate din următorul amestec de plante: câte 20 grame coada - calului, pătlaginã ºi gălbenele ºi 30 grame salvie. O linguriþă din acest amestec se macerează într-o lingură de apă rece, timp de 5 minute. Ulterior, se toarnă deasupra, într-un vas (potrivit ca mărime), 250 mililitri de apă fierbinte ºi se lasă în repaus două minute. Se strecoară prin tifon; se beau două căni pe zi.

De asemenea: câte 20 grame silnic, salvie ºi coada - ºoricelului ºi câte 30 grame gălbenele ºi trifoi - roºu. Se prepară ca mai sus; cu lichidul obþinut se procedează la spălături ale urechii.

Odată la două zile, se pun în urechi 3 picături ceai de muºeþel, cimbriºor sau 3 picături suc de urechelniþă.

Se poate, de asemenea, folosi compresa caldă cu moare (zeamă de varză muratã) aplicată pe urechi, timp de o oră. Calmează durerile ºi grăbeºte vindecarea.

Se pot face băi de aburi cu ceai de urzică, timp de 10 minute, după care se unge urechea cu alifie de gălbenele; ulterior, se tamponează cu vată îmbibată în tincturã miracol III (vezi 807).

42. CURA ÎN PALPITAÞII

Curã cu sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), cel puþin douã luni. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Sirop pentru inimã, 3 linguri pe zi. Ceai preparat din coji de mere (vezi 812).

Ceai preparat prin infuzie (vezi precedenta) din urmãtorul amestec de plante: 10 grame mãturice, 20 grame talpa gâºtei, 30 grame vinariþã ºi 40 grame pãducel. Pentru palpitaþiile nocturne, se bea o canã de ceai înainte de culcare, îndulcit cu puþinã miere. Pentru palpitaþiile diurne, se beau una sau douã cãni, pe toatã perioada zilei.

43. CURA ÎN PARAZITOZE INTESTINALE

Alimentaþie naturalã (vezi reþetele ºi sfaturile "bucãtãriei fãrã foc").

Alifie de gãlbenele (vezi 1138); ulterior, compresã cu tincturã miracol II (vezi 806), pe regiunea ombilicalã.

Se iau 30 grame seminþe de dovleac (din ultima recoltã), se curãþã de coajã ºi se mãrunþesc fin. Se amestecã cu 10 mililitri ceai de pelin (vezi 810), 250 mililitri de apã rece ºi se lasã la macerat, într-un vas acoperit, timp de 12 ore. Peste reziduurile ce au rãmas, se toarnã aceeaºi cantitate apã fierbinte ºi se lasã la macerat o orã. Se amestecã ambele lichide, obþinând 500 mililitri ceai. Se bea în cursul unei zile, cu înghiþituri rare, înainte de mese (dimineaþa, prânz ºi seara). Se macinã fin 150 grame seminþe de dovleac ºi se amestecã cu 200 mililitri lapte proaspãt (nefiert!). Se consumã aceastã compoziþie, încet, pe durata a 3 ore, dimineaþa, înainte de masã; ulterior, se administreazã douã linguri de ulei de ricin.

Pentru ascarizi: o ceapã de mãrime mijlocie se taie mãrunt ºi se pune la macerat în 250 mililitri de apã rece, timp de 12 ore. Se strecoarã ºi se administreazã 50 mililitri la fiecare 30 minute. Ulterior, se bea o canã cu ceai de pelin (vezi 810). Acest tratament se face 3 zile, consecutiv.

În oxiurozã, se preparã ceai din amestec de plante: câte 20 grame buruianã de ceas rãu (Tanacetum vulgare), pelin ºi frunze de afin. Se preparã prin infuzie (vezi reþetele precedente); se bea cald, o canã înainte de culcare ºi una dimineaþa, pe nemâncate.

Curã cu seminþe fin mãrunþite de dovleac (în funcþie de vârsta fiecãruia; exemplu: 1 an - 10 grame, 10 ani - 100 grame, etc). Se amestecã compusul cu miere naturalã de albine (cât cuprinde); se consumã, o astfel de cantitate, în fiecare dimineaþa, timp de 7 zile, cu pauzã de 21 zile.

Tincturã de genþianã; 15 picãturi cu 30 minute înainte de masã.

44. CURA ÎN BOALA "PARKINSON"

Recomandãm curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), cel puþin douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale.

Ceai preparat din amestec de plante: 20 grame sunãtoare, câte 30 grame urzicã, ciuboþica - cucului, câte 40 grame trifoi - roºu, cimbriºor, coada - ºoricelului

ºi coada - calului. Se preparã prin infuzia unei linguriþe de amestec (maceratã într-o lingurã de apã rece) în 250 mililitri de apã fierbinte (vezi reþetele precedente). Se beau 3 cãni pe zi.

De asemenea: 20 grame coajã de stejar ºi 30 grame valerianã (rãdãcinã). Se ia o linguriþã din amestec ºi se pune la macerat cu 250 mililitri de apã rece, 12 ore. Dupã ce se strecoarã, se beau câte douã cãni pe zi.

Ceaiurile se consumã alternativ, în cure de câte 14 zile. Se fricþionează coloana vertebralã cu tincturã de coada - ºoricelului, alternativ cu suc preparat din mãcriº de pãdure.

Bãi calde ale membrelor (vezi 1348), cu durata de 15 minute; se foloseºte cimbriºor, ulterior apelând la masaj cu alifie de gãlbenele (vezi 1138).

45. CURA ÎN PAROTIDITÃ

Alimentaþie naturalã. Alifie de gãlbenele pe regiunea parotidei, comprese cu tincturã miracol III (vezi 807). Compresã cu zeamã de varzã (caldã) aplicatã pe ureche, timp de douã ore.

Ceai preparat din amestec de plante: 10 grame sânziene (drãgaicã), 30 grame coada - ºoricelului ºi câte 20 grame podbal, muºeþel, coada - calului, salvie. Se preparã prin infuzie, ca la reþetele precedente. Se beau 3 cãni pe zi (la fiecare canã se adaugã o linguriþã tincturã miracol II, vezi 806).

46. CURA ÎN AFECÞIUNILE PROSTATEI

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), timp de douã luni, pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu tincturã de aloe (vezi 990). Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu ceai de vâsc (vezi 87). Curã cu granule de polen (vezi 151). Curã cu propolis (vezi 108). Curã cu apã de grâu.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame de frunze viþã de vie, salvie, muguri de pin, câte 20 grame trei - fraþi - pãtaþi, urzicã moartã, coada - calului ºi gãlbenele, câte 30 grame strugurii ursului ºi coada - ºoricelului. O linguriþã din acest amestec de pulberi se macerează, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã fierbinte ºi se lasã la macerat câteva minute. Dupã ce se strecoarã prin tifon, se administrează 3 cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere de albine ºi puþin adaos de tincturã miracol III (vezi 807). Pe acest fond, e bine sã se consume seminþe de dovleac.

În cazul retenþiei urinare se consumã apã de grâu, 150 mililitri pe zi, înainte de masã, timp de 3 zile.

În cazul tulburãrilor de prostatã, se fac cure de 3 sãptãmâni, de 3 ori pe an; de asemeni, se administrează 100 mililitri de apã de grâu, dimineaþa, pe stomacul gol.

Ceai de rãscoage, douã cãni pe zi, alternativ, câte 14 zile cu reþeta precedentã (ceai din amestec de plante).

47. CURA ÎN PRURIT (MÂNCĂRIMI ALE PIELII)

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Ceai preparat din amestec de plante: câte 10 grame pãpãdie, salvie, þintaurã, mesteacãn alb ºi trei - fraþi - pãtaþi, 20 grame coada - calului ºi 30 grame coada - ºoricelului.

Ceaiul se prepară prin infuzie, ca la reþeta precedentã. Se beau douã cãni (astfel de ceai) pe zi, îndulcit cu puþinã miere; se adaugã, la fiecare canã, o linguriþã tincturã miracol III (vezi 807).

De asemeni, ceai sedativ preparat din: 10 grame valerianã, 30 grame vinariþã ºi câte 20 grame schinel ºi pãducel. Se preparã prin infuzie (vezi reþeta precedentã); se consumã douã cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere.

În uz extern: 10 grame lavandã, câte 20 grame nalbã mare (rãdãcinã) ºi ventrilicã.

Plantele (bine mãrunþite) se macerează într-un litru de apã rece, 12 ore. Se aplicã pe piele sub formã de comprese.

48. CURA ÎN PRURIT SENIL

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), cel puþin douã luni pe an, pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu tije de pãpãdie (vezi 138). Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Ceai din amestec de plante: câte 10 grame tei, trei - fraþi - pãtaþi, pãpãdie, þintaurã, câte 20 grame pãducel, coada - calului ºi 30 grame coada - ºoricelului. Se preparã prin infuzie (vezi una din reþetele precedente). Se beau douã cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere.

În uz extern: câte 20 grame coada - calului, frunze de nuc ºi iarbã mare. O lingurã din amestecul de plante (bine mãrunþite) se fierbe în apã (nu pe flacãrã) câteva minute. După infuzare, care durează 10 minute, se strecoarã prin tifon. Se aplicã sub formã de compresã, când încã mai este lichidul cald.

Bãi cu ceai de nalbã, coajã de stejar, gãlbenele, coada - ºoricelului ºi coada - calului.

Se aplicã pe piele alifie de gãlbenele sau ulei de in.

49. CURA ÎN PSORIAZIS

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), douã luni pe an, pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 4 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu polen (vezi 151), 3 linguriþe, dimineaþa, seara ºi la prânz.

Ceai preparat din amestec de plante: câte 10 grame coajã de stejar, ventrilicã, câte 20 grame coada - ºoricelului, fumãriþã, câte 30 grame gãlbenele, coajã de salcie albã, câte 40 grame coada - calului, trifoi - roºu ºi 50 grame urzicã. O linguriþã

din acest amestec se pune la macerat, 12 ore, în 250 mililitri de apã rece. Se beau 3 cãni pe zi (în fiecare canã, amestecând o linguriþã tincturã miracol III, vezi 807).

De asemenea: câte 20 grame brusture, mesteacãn alb, salvie albã ºi trei - fraþi - pãtaþi. Ceaiul se preparã prin infuzie. Se beau 3 cãni pe zi.

Cele douã tipuri de ceai, arãtate mai sus, se beau, alternativ, în cure de 14 zile.

În uz extern: nãpraznicã, coada - calului, coada - ºoricelului, gãlbenele, nalbã ºi rostopascã. În 5 litri apã rece, se adaugã (pentru macerare, 12 ore) 200 grame astfel de plante (în cantitãþi egale ºi bine mãrunþite). Cu acest ceai se face baie, timp de 20 minute. Dupã baie se aplicã alifie de gãlbenele (vezi 1138) ºi tincturã de limba - câinelui (frunze).

De asemenea: 10 grame lavandã ºi câte 20 grame ventrilicã ºi nalbã mare (rãdãcinã). Se macereazã o lingurã din acest amestec în 250 mililitri de apã rece, timp de 12 ore. Se aplicã, sub formã de compresã caldã, pe zona afectatã. Se maseazã, zilnic, partea acoperitã cu pãr, a capului, cu ulei de mãsline.

Zonele mai întinse, se bandijonează cu bandaj îmbibat cu suc de gãlbenele (vezi 866) sau suc de urechelniþã (vezi 871).

În caz de alopecie, pe fondul alimentaþiei naturale, indicãm a se folosi preparatul (prin decoct) de nuci verzi.

50. CURA ÎN RAHITISM

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de tãrâþe (vezi 780). Curã heliomarinã. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare de 100 mililitri fiecare, pe zi. Bãi ale trunchiului, cu tãrâþe de grâu ºi obligeanã.

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 10 grame ciuboþica - cucului, câte 20 grame coada - calului ºi coada - ºoricelului, 30 grame coajã de stejar. Se preparã macerat; o linguriþã amestec de plante se macerează în 250 mililitri de apã rece, 12 ore. Se beau 3 cãni pe zi.

Masajul muºchilor cu tincturã de scorþiºoarã, traista - ciobanului (vezi 967), coada - calului (vezi 955).

O linguriþã coada - calului (planta mãcinatã, pudrã, vezi 1040) se adaugã în mâncare, de douã ori pe zi.

51. CURA ÎN RETARD PSIHO-MOTOR ºI AMNEZII (DEFICIT AL MEMORIEI)

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale; accent, foarte mare, pe sucul de þelinã, de mere, morcovi ºi pãstârnac.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu polen (vezi 151), câte o linguriþã dimineaþa, la prânz ºi seara. Curã de cãpºuni ºi frãguþe de sezon. La fel, în scleroza multiplã ºi atrofia muscularã, masaj ºi frecþii ale organelor afectate.

Curã cu ceai preparat din: 10 grame mentã, câte 20 grame cicoare, urzicã, câte 30 grame coada - oricelului, pãtlaginã, 40 grame pãrãluþã (bãnuþ). O linguriþã amestec de plante (mãcinate) se amestecã cu o lingurã de apã rece oi se lasã la macerat timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 5 minute. Se strecoarã prin tifon; se beau douã cãni pe zi (îndulcit cu puþinã miere) oi amestecat cu tincturã miracol III (vezi 807), o linguriþã la fiecare canã.

52. CURA ÎN RINITÃ ALERGICÃ

Curã de sucuri oi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu ceaiuri preparate din urmãtoarele amestecuri de plante: câte 20 grame silur, coada - oricelului oi 30 grame cimbru (se preparã ca la reþeta precedentã oi se administreazã la fel); câte 20 grame silur oi levãnþicã (în 500 mililitri de apã caldã se adaugã maceratul dintr-o linguriþã amestec de plante la o lingurã de apã rece; infuzarea durează 5 - 6 minute dupã care se face inhalaþia).

Când iese din curã, bolnavul va purta la el un flacon de ulei; cu ajutorul unui tampon (astfel îmbibat), se va bandaja la nivelul respectiv.

53. CURA ÎN REUMATISM

Curã de sucuri oi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu þelinã crudã, 21 zile.

Curã cu ceaiuri preparate din amestec de plante: 10 grame ienupãr, câte 20 grame trifoi - roou, salvie, urzicã, 30 grame coada - calului; 10 grame pelin, 20 grame troscot, 30 grame mesteacãn; câte 20 grame coajã de salcie, þintaurã oi 30 grame coada - calului; câte 10 grame mãcrio, lãsnicior, ienupãr, coacãz negru. O linguriþã amestec de plante, fin mãrunþite (una din cele patru variante), se amestecã cu o lingurã de apã rece oi se macerează timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 minute, dupã care se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi.

Ceaiurile se folosesc alternativ, în cure de câte 10 zile. La fiecare canã, se adaugã o linguriþã tincturã miracol III (vezi 807).

Frecþii cu tincturã de ienupãr, coada - calului, gãlbenele, coada - oricelului oi traista - ciobanului. Perna cu pedicuþã (vezi 1228), aezatã pe articulaþiile dureroase sau frunze de varzã crudã.

Baie de ezut, odatã pe sãptãmânã, timp de 6 sãptãmâni, coada - calului (vezi 1336). Baie cu flori de fân.

54. CURA ÎN SCHIZOFRENIE

Curã de sucuri oi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu ceai preparat din coji de mere, pe toatã perioada zilei. Seara,

curã de iasomie. Curã de cãpºuni ºi frãguþe proaspete de sezon. Curã cu polen (vezi 151), douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz.

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame pelin, ienupãr, câte 20 grame salvie, coada - ºoricelului, urzicã ºi coada - calului. O linguriþã amestec de plante se macerează într-o lingurã de apã rece.

Se adaugã 250 mililitri de apã caldã, repaus 3 minute.

Se strecoarã prin tifon; se beau 3 cãni pe zi; se amestecã, la fiecare canã ceai, o linguriþã tincturã miracol II (vezi 806).

55. CURA ÎN SCLEROZÃ MULTIPLÃ ºI PARALIZIE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Culturã fizicã medicalã. Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 4 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu ceai de vâsc (vezi 87).

Curã cu ceai preparat din amestec de plante: câte 20 grame pojarniþã (sunãtoare), ciuboþica - cucului, câte 30 grame cimbriºor, urzicã, salvie, câte 40 grame coada - calului, coada - ºoricelului ºi creþiºoarã. O linguriþã plante se macerează, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se amestecã cu 250 mililitri de apã caldã; se macerează timp de 3 minute, dupã care se strecoarã prin tifon. Se beau 4 cãni pe zi (la fiecare canã se adaugã o linguriþã tincturã miracol III, vezi 807). De asemenea, la fiecare canã ceai, se administrează 5 picãturi suc din frunze, proaspãt recoltate, de mãcriºul - iepurelui.

Un alte amestec: câte 10 grame isop, rozmarin, lavandã, câte 20 grame salvie, roiniþã, ventrilicã, câte 30 grame pojarniþã ºi trifoi - roºu. Se preparã ca la reþeta precedentã. Se administrează douã cãni pe zi, dimineaþa ºi seara.

Frecþii ale coloanei vertebrale (de 3 ori pe zi) ºi ale membrelor cu tincturã de traista - ciobanului, coada - ºoricelului, pojarniþã, muºeþel ºi cimbriºor.

Masajul grupelor musculare cu ulei de pojarniþã, muºeþel, cimbriºor ºi alifie de gãlbenele.

În cazul în care se manifestã rigiditate a coloanei vertebrale, cataplasme de coada - calului, de douã ori pe zi. La fel, se procedează în celelalte zone afectate.

În zone dureroase se pune pernuþa de pedicuþã.

Bãi calde ale ºezutului, timp de 20 minute, din muguri de pin, pojarniþã, salvie, muºeþel, coada - ºoricelului, cimbriºor, coada - calului, o datã pe sãptãmânã. De fiecare datã, se utilizează doar o singurã plantã.

56. CURA ÎN SOMNUL NELINIºTIT (LA COPII)

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Baie de trunchi cu flori de tei ºi cimbriºor, o datã pe sãptãmânã.

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 2 grame valerianã, hamei, 3 grame pojarniþã, 6 grame levãnþicã, 15 grame ciuboþica - cucului, 20 grame trifoi - roºu. O jumãtate de linguriþã amestec de plante, se macerează într-o

lingurã de apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã, repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se administreazã douã ceºti pe zi, dimineaþa ºi seara, înainte de culcare.

57. CURA ÎN STÃRI PSIHOPATOIDE POSTTRAUMATICE ºI PSIHOPATII

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu polen, douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz. Curã cu ceai contra insomniei. Curã cu ceai preparat din coji de mere.

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame þintaurã, pelin, câte 20 grame coada - calului, urzicã, salvie, pojarniþã, trifoi - roºu ºi arnicã. O linguriþã amestec de plante, se macerează într-o lingurã de apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se administreazã 3 cãni pe zi (la fiecare canã adãugând o linguriþã tincturã miracol III, vezi 807).

Baie de ºezut cu coada - calului, de douã ori pe sãptãmânã.

58. CURA ÎN CAZUL SUGHIÞULUI PERMANENT

O linguriþã seminþe de mãrar (ultima recoltã), se amestecã cu o lingurã de apã rece ºi se lasã, astfel, la macerat, timp de 10 minute. Se adaugã 150 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 - 4 minute; se strecoarã prin tifon. Se bea încet, cu înghiþituri rare, bine salivat, de 3 - 4 ori pe zi.

O linguriþã seminþe de chimen (ultima recoltã), se amestecã cu puþinã apã; se înghite acest amestec, o datã pe zi.

De asemenea, ceai preparat prin infuzie, din: 80 grame roiniþã ºi 20 grame valerianã; se beau 3 cãni pe zi.

59. CURA ÎN TBC - PULMONAR

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu pulbere de cãrbune (vezi 101).

Curã cu ceaiuri preparate din urmãtoarele amestecuri de plante: câte 10 grame pelin, pãtlaginã, câte 20 grame ciuboþica - cucului, salvie, coada - calului, trifoi - roºu ºi podbal; câte 10 grame ienupãr, coajã de salcie, viorele ºi 20 grame coajã de stejar; 10 grame viorele, 20 grame urzicã, câte 30 grame coada - ºoricelului, coada - calului, lumânãricã. Toate variantele de amestec, se preparã la fel; se macerează o linguriþã plante într-o lingurã de apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi (alternativ, prin rotaþie), 12 zile (de fiecare amestec).

O linguriþã praf sau pulbere de cãrbune (vezi 101) se amestecã cu 150 mililitri lapte proaspãt; se bea de douã ori pe zi. Acest praf este indicat în afecþiunile pulmonare, gastrice ºi hepatice.

60. CURA ÎN TAHICARDIE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Sirop pentru inimã, 3 linguri pe zi. Curã cu ceai preparat din coji de mere (vezi 812).

Curã cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 5 grame mãturice, 10 grame valerianã, 20 grame schinel, 30 grame pãducel ºi 50 grame vinariþã. O linguriþã plante se macereazã, 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã la macerat 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere.

61. CURA ÎN TETANIE (SPASMOFILIE) - LIPSÃ DE CALCIU

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu suc de gulie ºi varzã dulce. Curã cu suc de pãpãdie (vezi 138). Curã cu seminþe din floarea - soarelui. Fãinã integralã de hriºcã ºi lapte de hriºcã (vezi 787). Mieji de nucã din ultima recoltã. Tãrâþe de grâu, 3 linguri pe zi. Pulbere din coada - calului (vezi 1040); o lingurã presãratã pe alimentele care se consumã dimineaþa, la prânz ºi seara.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 10 grame talpa - gâºtei ºi câte 20 grame valerianã, coada - calului, schinel, coada - ºoricelului ºi urzicã. O linguriþã din acest amestec se macereazã, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã. Se beau 3 cãni pe zi.

62. CURA ÎN TREMURÃTURI

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu grâu încolþit. Curã cu polen, douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz (vezi 151). Bãi cu plantã de coada - calului, 3 sãptãmâni, timp de 5 minute.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 20 grame coada - calului, frunze de frasin, pojarniþã, câte 30 grame salvie ºi coada - ºoricelului. Se preparã ca la reþeta precedentã prin binecunoscutul procedeu de infuzare. Se beau 3 cãni pe zi.

63. CURA ÎN AFECÞIUNILE GLANDEI TIROIDE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu ceai preparat din rãdãcinã de angelicã (vezi 816). Curã cu decoct din

coajã de stejar (vezi 822). Curã cu ceai de vâsc (vezi 87). Curã cu ceai de sânziene ºi nalbã.

Curã cu ceai preparat din: câte 20 grame gãlbenele, traista - ciobanului, salvie, urzicã, câte 30 grame trifoi - roºu, ciuboþica - cucului, câte 40 grame sânziene (drãgaicã) ºi coada - calului. Se macereazã o linguriþã amestec de plante într-o lingurã de apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi.

Reziduurile ceaiului preparat (sânziene ºi nalbã) pentru gargarã se încãlzesc uºor pe vapori de apã, se amestecã cu puþinã fãinã de orz ºi (sub formã de cataplasmã) se pun în regiunea (exterioarã tiroidei) gâtului, peste noapte.

Din plantele proaspete de drãgaicã, nalbã sau coada - calului (mãrunþite în prealabil), se confecþioneazã cataplasmã, care se aplicã în regiunea gâtului, peste noapte.

Menþionãm cã, bolnavii care suferã de afecþiuni ale glandei tiroide, nu trebuie sã consume seminþe de in.

64. CURA ÎN TUSE CONVULSIVÃ

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Cataplasmã pe bazã de rãºinã (de conifere). Curã cu decoct de ceapã ºi lapte.

Ceai preparat din toporaº (vioreaua mirositoare); o linguriþã de plantã, bine mãrunþitã, se macereazã, 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã. Se bea cald, îndulcit cu puþinã miere.

Ceai preparat din amestec de plante: câte 10 grame rãdãcinã de limba - câinelui, muºchi - de - piatrã, câte 20 grame de flori de limba - mielului, pãtlaginã, coada - ºoricelului, cimbriºor, tei ºi podbal. Se preparã prin cunoscutul procedeu de infuzare, descris anterior. Se beau douã cãni pe zi; ceaiul trebuie sã fie cald; la fiecare canã se adaugã o linguriþã tincturã miracol III (vezi 807).

65. CURA ÎN ULCER GASTRODUODENAL

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu tincturã de aloe (vezi 989). Curã cu polen, 4 linguriþe pe zi, douã dimineaþa ºi douã seara.

Curã cu ceai preparat din: câte 10 grame sovârf, roiniþã, maghiran, câte 20 grame gãlbenele, troscot, coada - ºoricelului ºi coajã de salcie. O linguriþã amestec de plante se macereazã, 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 3 minute, dupã care se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni de ceai pe zi; trebuie sã fie cald; se poate îndulci cu puþinã miere.

Alifie de gãlbenele (vezi 1138), aplicatã pe regiunea epigastricã.

Cataplasme calde cu coada - calului, la fel, aplicate pe regiunea epigastricã.

66. CURA ÎN ULCER VARICOS

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Comprese ºi bãi locale cu ceai de pelin, coajã de stejar, salvie, pãtlaginã, pojarniþã, coada - ºoricelului, cimbriºor, frunze de nuc, coada - calului, gãlbenele. Compresele se aplicã reci, bãile se fac calde.

Comprese cu frunze proaspete de podbal, pãtlaginã ºi troscot (fin mãrunþite), creþiºoarã ºi limba - câinelui.

Compresã cu ceai de brusture, trifoi - roºu, tincturã miracol II (vezi 806).

Se pudrează ulcerul cu pulbere de pedicuþã (Lycopodium).

Ceai preparat din următorul amestec de plante: 10 grame urzicã ºi câte 20 grame salvie, pãpãdie ºi coada - calului. O linguriþã de plante (bine mãrunþite) se macerează, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau douã cãni pe zi.

67. CURA ÎN ARTRITE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Baie de ºezut cu coada - calului (vezi 1336), de două ori pe sãptãmânã. Baie de aburi, 10 minute, în regiunea genitalã cu coada - ºoricelului, gãlbenele ºi trifoi - roºu.

Ceai preparat din următorul amestec de plante: câte 10 grame strugurii - ursului, muguri de pin, coada - ºoricelului, câte 20 grame coada - calului, gãlbenele, frãguþe de pãdure ºi iarbã neagrã. O linguriþã de plante (bine mãrunþite) se macerează, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi; ceaiul se poate îndulci cu puþinã miere.

68. CURA ÎN URTICARIE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86). Curã cu suc de cartofi; 50 mililitri zilnic. Se aplicã pe piele ulei de in.

Ceai preparat din următorul amestec de plante: 10 grame þintaurã, câte 20 grame fumãriþã, trei - fraþi - pãtaþi, mesteacãn alb, rostopascã ºi splinuþã. O linguriþã de plante (bine mãrunþite) se macerează, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere.

Pentru prurit, se administrează tincturã de brustur (rãdãcinã), 20%, câte 5 - 10 picãturi, de 3 ori pe zi.

De asemenea, ceai preparat din: câte 50 grame rãdãcinã de brustur, iarbã mare ºi soc. Peste acest amestec de plante (bine mãrunþite), se toarnã un litru de

apã rece.

Se încãlzeºte compoziþia ºi se lasã, în repaus, aproximativ 15 minute; se strecoarã prin tifon.

Se fac spãlãturi calde ale zonelor afectate, de douã ori pe zi.

69. CURA ÎN VARICE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr (vezi 86).

Ceaiuri preparate din urmãtoarele amestecuri de plante: câte 10 grame rozmarin, pelin, câte 20 grame coada - calului ºi coada - ºoricelului; câte 10 grame pãducel, podbal, câte 20 grame urzicã ºi coada - calului; 10 grame ienupãr, câte 20 grame coajã de stejar ºi salvie; câte 20 grame þintaurã, pãtlaginã, câte 30 grame urzicã, trifoi - roºu ºi coada - ºoricelului. Toate cele patru feluri de ceai

Se preparã prin binecunoscutul procedeu de infuzare. O linguriþã de plante (bine mãrunþite) se macereazã, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau 3 cãni pe zi, alternativ, în cure de câte 14 zile.

Se fac bãi calde ale membrelor inferioare cu: gãlbenele, coada - ºoricelului, urzicã, nalbã ºi frunze de limba câinelui.

Se aplicã alifie de gãlbenele pe zona afectatã.

De douã ori pe sãptãmânã, comprese cu decoct din flori de fân, dupã ce acesta s-a rãcit.

70. CURA ÎN VEGETAÞII ADENOIDE (POLIPI)

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Gargarã cu apã caldã, sãratã (o lingurã mare de sare mare la 250 mililitri de apã caldã). Gargarã cu suc de sfeclã roºie (vezi 867), ceai cald de pãtlaginã ºi salvie.

Trei grame de frunze de coacãz (uscate ºi bine mãrunþite) se lasã la infuzat (3 minute) în 500 mililitri de apã caldã. Se administreazã câte un pahar, de 3 ori pe zi.

71. CURA ÎN VIROZA RESPIRATORIE

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Ceai de trifoi - roºu ºi coajã de salcie albã, cure alternative.

Curã cu decoct de ceapã, lapte ºi usturoi; 10 cepe tãiate mãrunt, o cãpãþânã de usturoi fin pisat ºi un litru lapte. Se infuzeazã timp de 7 minute, laptele fiind puþin încãlzit; ulterior, se strecoarã ºi se îndulceºte cu puþinã miere.

Se administreazã o lingurã la douã ore, pe toatã durata unei zile. Foarte eficient în tuse convulsivã ºi bronºite.

72. CURA ÎN "ZONA ZOSTER"

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Comprese cu ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame muºeþel, creþiºoarã, sulfinã, câte 25 grame coajã de stejar, salvie, 20 grame coada - ºoricelului ºi 30 grame gãlbenele. Patru linguri din aceste amestec de plante se pun la macerat într-un litru de apã rece. Se lasã în repaus 3 - 4 minute, dupã ce compusul s-a încãlzit puþin. Se bandajeazã zona afectatã cu ceai cãlduþ, de mai multe ori pe zi. Reziduurile de plante se aplicã peste noapte, sub formã de cataplasmã caldã, pe zona dureroasã.

Foarte util, este sucul proaspãt de urechelniþã (sempervivum tectorum); acesta calmeazã durerile; acelea ºi efecte le are ºi uleiul de pojarniþã.

La o lingurã de apã rece, se adaugã 50 grame schinel; se lasã la macerat (5 minute) dupã care se adaugã un litru de apã caldã; se lasã în repaus 10 minute, apoi se strecoarã prin tifon. Se aplicã comprese calde (pe zona afectatã) sau alifie cu rãºinã (vezi 1128).

73. CURA CU INFUZIE DE TALPA - GÂºTEI

O linguriþã de plantã (fin mãrunþitã) se amestecã cu o lingurã de apã rece ºi se lasã, astfel, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã ºi se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau douã cãni pe zi, dintre care: una înainte de culcare, timp de 7 zile. Cura se poate repeta din douã în douã luni.

Ajutã în afecþiunile inimii, ale sistemului nervos central, în special centrului respirator. Acþiune hipotensivã ºi vasoconstrictorie periphericã, acþiune diureticã, cronotropnegativã asupra cordului (reduce ritmul contracþiilor cardiace).

Pe lângã cura cu ceai (în afecþiunile inimii), recomandãm hrana vie (alimentaþia naturalã), folosind preparatele în care sã predomine salata verde, leuºteanul, sparanghelul, usturoiul, grâul germinat, orezul, lintea, uleiul, conopida, produsele lactate proaspete, lapte îndoit cu ceai de plante, fructe acriºoare (portocale, lãmâi), nuci în amestec cu usturoi ºi miere naturalã.

Sucul de orz verde (vezi 1), de 3 ori pe zi, curã de 30 zile cu pauzã de 30 de zile.

74. CURA DE FRUCTE ºI LEGUME ÎN REUMATISM

Agriºele; consumate ca atare, pânã la 500 grame pe zi (sau sucul extras din acestea), 100 - 300 mililitri pe zi, 3 - 4 reprize.

Cãtina; suc extras din fructe coapte ºi îndulcit cu puþinã miere, douã pahare pe zi.

Cireºe ºi viºine; se consumã ca atare, 500 grame zilnic; se poate rezerva o zi din sãptãmânã în care sã se consume numai cireºe sau numai viºine, pânã la un kilogram zilnic. Ajutã forte mult în artritism.

Coacãzele negre; 500 grame fructe proaspete de sezon, zilnic; 250 mililitri de

suc proaspãt extras, zilnic, timp de 7 zile.

Fructele uscate se consumã infuzate (toamna, iarna ºi primãvara); se beau 3 cãni astfel de preparat pe zi.

Infuzia preparatã din frunze uscate de coacãz; 3 linguriþe plantã la canã; 3 cãni pe zi între mesele principale.

Mere ºi pere; se consumã ca atare (pânã la un kilogram pe zi) sau sucul extras din ele.

Lãmâile; se consumã sub formã de suc (limonadã) sau se folosesc la acrit diferite preparate în "bucãtãria fãrã foc".

Strugurii; se consumã ca atare sau sub formã de suc (must); curã progresivã, pe toatã perioada sezonului, cantitãþi de 1 - 2 kilograme (litri) zilnic.

Ceapa; se poate folosi ºi sub formã de decoct; 3 cepe tãiate mãrunt la un litru de apã. Se consumã douã cãni pe zi, una dimineaþa ºi cealaltã seara. O astfel de curã e bine sã se întindã pe durata a 7 zile dintr-o lunã.

Dovleceii ºi fasolea verde se consumã ca atare, folosind moduri diferite ºi utile de preparare (vezi "bucãtãria fãrã foc").

Hreanul; produs foarte preþuit; se poate folosi în uz extern sau intern. Pentru curele de lungã duratã recomandãm preparatul clasic; hrean ras ºi amestecat în pãrþi egale cu miere naturalã. Se iau 3 linguriþe pe zi, dupã mesele principale.

În uz extern recomandãm: 3 rãdãcini de hrean se pun în sãculeþ de tifon; se macerează în apã caldã timp de o orã dupã care se toarnã totul în apa de baie localã care poate dura de la 20 la 30 minute. Recomandãm hreanul ºi în fricþiunile locale (vezi 966).

Þelina, pãstârnacul ºi pãtrunjelul; se recomandã în alimentaþia reumaticilor. Se folosesc rãdãcinile ºi frunzele acestora, amestecate în diverse preparate ale "bucãtãriei fãrã foc".

Urzica; adevãrate minuni în cura de primãvarã, când se spune cã organismul este foarte slãbit. Foarte multe feluri în care urzicile se preparã ºi folosesc veþi întâlni în Capitolul II. Frunzele de urzicã activează circulaþia periferică ºi calmează durerile reumatice.

Usturoiul; despre usturoi se poate spune cã este un medicament miraculos. Se poate administra intern (preparate culinare) dar ºi extern; bãi calde cu decoct de usturoi aplicate pe locurile afectate.

75. CURA ÎN HIPERTENSIUNEA ARTERIALÃ

În primul rând, recomandãm alimentaþia naturalã.

Doctorul Virgil T. Geculescu recomandã: un pahar suc de sfeclã roºie, un pahar miere de albine naturalã, un pahar apã (fiartã ºi rãcitã).

Se amestecã cele trei ingrediente, într-o sticlã, dupã care se agitã bine, pânã se obþine un amestec desãvârºit.

Se bea, zilnic, câte o jumãtate pahar, dupã masa de dimineaþã ºi cea de searã. Cura durează 30 de zile.

Sucul se pãstreazã la rece ºi se preparã doar pentru o zi.

76. CURA ÎN PANCREATITE ºI DIABET ZAHARAT

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Ceai din frunze de afin; se preparã prin infuzie (o lingurã plantã la 250 mililitri de apã); se beau douã cãni pe zi, timp de 10 zile. Se poate prepara ceaiul macerat la rece; douã linguri frunze (mãrunþite fin) se pun ºi se amestecã în 250 mililitri de apã rece; se lasã la macerat 6 ore. Se beau douã cãni pe zi. În perioade mai puþin propice, se poate utiliza pulberea din frunze de afin (vezi 1084), din care se ia câte o jumãtate de linguriþã (de 3 ori pe zi), amestecatã cu puþinã apã. Fructele de afin se pot consuma, în timpul sezonului, în cantitãþi de la 100 la 200 grame zilnic. Cura durează cel puþin 14 zile pe lunã. Se poate continua, apoi, cu fructe congelate sau uscate (ceai) pe toatã perioada anului, 14 zile pe lunã.

Ceai din frunze de anghinare; se preparã prin infuzare (o linguriþã de plantã la 250 mililitri de apã). Se beau 3 cãni pe zi, în cure de 20 zile, urmate de 20 zile pauzã.

Ceai din frunze de dud; 3 linguri de frunze la 250 mililitri de apã; se preparã prin infuzare. Se beau douã, trei cãni pe zi. Frunzele de dud conþin multe substanþe utile în tratamentul adjuvant al diabetului.

Ceai din teci de fasole; se preparã în mai multe feluri. O lingurã teci de fasole bine mãrunþitã se fierb 10 minute în 250 mililitri de apã, clocote mici; se beau douã, trei cãni pe zi. Patru linguri teci de fasole bine mãrunþite se pun la macerat cu un litru de apã. Procesul durează 12 ore. A doua zi, se fierb la foc domol (nu direct pe flacãrã) pânã lichidul scade la jumãtate. Se strecoarã prin tifon ºi se bea în cursul zilei.

Ceai combinat: câte 10 grame de frunze de nuc ºi de urzicã, câte 20 grame teci de fasole, frunze de dud ºi 40 grame de frunze de afin. O lingurã din acest amestec se infuzează cu douã linguri apã rece, timp de 5 minute. Ulterior, se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 7 minute. Se strecoarã prin tifon. Se beau douã cãni pe zi, pe perioada unei sãptãmâni, cu pauzã de 3 zile, dupã care se reia din nou tratamentul; acesta se recomandã a se face de 5 ori pe an.

Ceai de vâsc (vezi 87) sau pulbere de vâsc (vezi 1045).

77. CURA ÎN ANOREXIE

Atât în anorexie cât ºi în gastritele anacide ºi hipoacide se recomandã mierea de albine poliflorã. Se dizolvã douã linguriþe miere în 100 mililitri de apã ºi se consumã înaintea meselor principale; cura durează una - douã luni.

Pentru combaterea unor bacterii patogene din segmentul gastrointestinal se utilizează, cu foarte bune rezultate, tinctura de propolis (vezi 803), 20 %, dizolvatã cu apã, deci în proporþie de 1/5. Toate acestea pe fondul alimentaþiei naturale.

78. CURA ÎN GASTRITE HIPERACIDE, ULCER GASTRIC ºI DUODENAL

În gastrita hiperacidã, o mãsurã de prim ajutor sunt compresele calde cu infuzie de muºeþel, aplicate pe regiunea epigastricã ºi abstinenþa alimentarã, timp de una sau douã zile. În aceastã perioadã, se vor bea infuzii de plante (muºeþel, gãlbenele, flori albe de salcâm, flori de tei, pojarniþã ºi frunze de zmeur; dacã e cazul, ceaiurile se îndulcesc cu puþinã miere; se consumã câte o canã dupã mesele principale.

Ca pansament gastric, recomandãm rizomul de obligeanã; o jumãtate de linguriþã de plantã amestecatã cu o linguriþã miere. Se ia o linguriþã din acest amestec, de fiecare datã, cu 5 minute înainte de masã.

Rezultate bune în ulcerul gastric se obþin cu ulei de pojarniþã (vezi 991). Lemnul dulce, sub formã de macerat la rece (vezi 820), se bea treptat, în decursul unei zile.

O reþetã utilã, în general, în toate cazurile de ulcer care au ºi componenþã nervoasã, este: câte 10 grame talpa - gâºtei, rãdãcinã de valerianã, rãdãcinã de lemn - dulce, conuri de hamei, fructe de coreandru, 15 grame de flori de muºeþel, câte 20 grame de flori de gãlbenele ºi flori de nalbã. O lingurã din acest amestec, se macereazã în douã linguri apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã ºi se lasã în repaus 7 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau douã, trei cãni pe zi, între mesele principale.

Sucul de varzã (vezi 865) este foarte eficient în toate cazurile de ulcer. De cele mai multe ori, s-au obþinut cicatrizãri perfecte, după numai 30 zile; vindecãri miraculoase, în cazul niºelor deschise unice sau chiar multiple, evitând astfel operaþia.

Toate acestea se fac pe fondul alimentaþiei naturale, aceasta fiind de fapt baza oricãrei vindecãri ºi, mai ales, a unei stãri perfecte de sãnãtate.

79. CURA ÎN ENTEROCOLITE, DIAREE

Enterocolitele mai sunt denumite diaree de putrefacþie sau de fermentaþie.

În cazul primelor este interzis consumul proteinelor de orice fel, recomandând legume, fructe ºi cât mai puþine dulciuri. În al doilea caz recomandãm proteinele (sortimente de brânzã ne-fermentate).

Fitoterapia recomandã plante bogate în taninuri ºi uleiuri volatile, în ambele cazuri de enterocolitã.

Pentru enterocolitele de fermentaþie, recomandãm, printre altele: câte 10 grame de frunze de anghinare, rãchitan, 20 grame coajã de salcie, câte 30 grame coajã de stejar ºi mentã. O lingurã din acest amestec se pune la macerat în 250 mililitri de apã caldã. Se strecoarã prin tifon. Din acest ceai se beau 3 - 4 cãni pe zi.

Pentru enterocolitele de putrefacþie, recomandãm, printre altele: 10 grame mentã, câte 15 grame pelin, fructe de fenicul, câte 20 grame de flori de coada - ºoricelului ºi flori de muºeþel. Douã linguri din acest amestec, se macerează cu 3

linguri apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 7 minute. Se strecoarã prin tifon. În formele acute, se beau douã, trei cãni pe zi iar în cele cronice, ceaiul se preparã folosind doar o lingurã de plante la 250 mililitri de apã; se bea câte o canã de ceai, dupã mesele principale. În ambele cazuri, e bine sã adãugãm (cu pipeta) câte 10 -15 picãturi tincturã de propolis.

În aceste afecþiuni, abstinenþa alimentarã este o recomandare a primului "plan". Se poate începe cu o perioadã care sã dureze 24 ore, consumând numai ceai.

Cura cu polen: o recomandãm în cazurile cronice, de 3 ori pe an, cu pauzã de 3 luni (vezi 151).

80. CURA ÎN AFECÞIUNILE APARATULUI GENITAL FEMININ

Aparatul genital feminin este afectat de diferite boli de naturã infecþioasã, printre care - Tricomanas vaginalis; se produc inflamaþii ale vaginului însoþite de secreþii muco-purulente ºi prurit local. Pentru combatere, recomandãm flori albe de urzicã moartã (proaspete), din care se preparã infuzie (o lingurã flori la 250 mililitri de apã, douã cãni pe zi).

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 10 grame de flori albe de urzicã moartã, câte 30 grame traista - ciobanului, limba - mielului ºi flori de coada - ºoricelului. Douã linguriþe din acest amestec se macerează în douã linguri apã rece, timp de 5 minute. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se lasã în repaus 5 minute, dupã care se strecoarã prin tifon. Se beau douã cãni pe zi, în curã de 7 zile.

De asemeni: 10 grame de frunze de urzicã, câte 20 grame izma - broaºtei, troscot ºi 30 grame coada - calului. Se preparã prin infuzare, procedeu binecunoscut descris anterior. Se beau 3 cãni pe zi, una dintre ele înainte de culcare. Cura durează la fel, 7 zile; o recomandãm, cu precãdere, în tricomonazã.

Câte 10 grame de flori albe de salcâm, flori albe de urzicã moartã, 20 grame de flori de muºeþel, câte 30 grame de flori de gãlbenele ºi flori de iasomie. O lingurã de plante se macerează într-o lingurã de apã rece, timp de 5 minute dupã care se adaugã 250 mililitri de apã caldã. Se consumã 3 cãni pe zi; tratamentul durează 7 zile.

O importanþã deosebitã în vindecarea unor astfel de cazuri, o are uzul extern; spãlãturi locale, care se fac cu ajutorul infuzãrilor de: muºeþel, gãlbenele, coada - racului, rãchitan, urzicã moartã albã, frunze de nuc, frunze de mur, conuri de hamei. Trei, patru linguri de plante (bine mãrunþite), se infuzează într-un litru de apã.

În tulburãrile ciclului menstrual (dureri accentuate ale bazinului), care se repetã lunar, însoþite de alte tulburãri (iritabilitate generalã, greþuri, vãrsãturi, cefalee, transpiraþie), recomandãm: coada - ºoricelului, fierea - pãmântului, rostopasca, iarba - mare, muºeþelul, creþuºca, gãlbenelele. Toate aceste plante, sunt foarte utile în sindromurile premenstruale ca ºi în dismenoree, hipermenoree, acestea

manifestându-se prin epuizare fizică, tensiune nervoasă accentuată, dureri de cap insuportabile, migrene, inflamarea dureroasă a sânilor, însoţită de sensibilitate crescută a mamelonului. Se prepară infuzie din plantele enumerate mai sus (cantităţi egale, exceptând rostopasca din care se pune o jumătate doză, care este o lingură la 250 mililitri de apă). Se beau două căni pe zi, în mai mute reprize, cu adaos de 10 - 15 picături tinctură de propolis la fiecare cană.

Toate acestea, vor manifesta remediul aºteptat, numai pe fondul alimentaţiei naturale, care are un rol deosebit, de altfel, în vindecarea oricărei afecţiuni.

81. CURA ÎN AFECŢIUNILE APARATULUI GENITAL MASCULIN

Pentru a evita infecţiile organelor genitale externe, prima măsură este aceea de a nu avea contacte sexuale cu persoane necunoscute, care pot fi bolnave ºi greu de urmărit.

La apariţia primului simptom al unei boli, care se manifestă prin usturimi ºi iritaţii locale, începând cu scurgeri purulente; se vor face spălături locale ºi instilaţii uretrale, folosind următoarele plante (în părţi egale): coajă de stejar, muºeţel, cimbriºor de câmp sau de grădină, din toate acestea preparându-se decoct.

În uz intern, indicăm: câte 10 grame colţunaºi sau condураºi, feciorică, 20 grame de frunze de meriºor, câte 30 grame coada - racului ºi frunze de mesteacăn. Patru linguri din acest amestec, de plante, se amestecă cu 6 linguri apă rece ºi se lasă la macerat timp de 5 minute. Se adaugă un litru de apă caldă; se lasă la macerat 3 minute; se strecoară prin tifon. Întreaga cantitate de ceai se bea în cursul unei zile.

În cazul când cei în vârstă urinează prea des se recomandă a se purta brâu din fibră naturală (lână iarna ºi in vara), apoi băi calde de ºezut cu infuzii de coada - calului ºi supozitoare. În uz intern, recomandăm: 10 grame de frunze de salvie, câte 20 grame de flori de nalbă, frunze de meriºor, câte 25 grame de frunze de mesteacăn ºi coada - calului. Se prepară prin binecunoscutul procedeu de infuzare descris anterior, folosind 3 linguri plante la un litru de apă. Se bea în cursul zile, întreaga cantitate.

În infecţiile ºi inflamaţiile prostatei, însoţite de poliurie ºi dureri vezicale, se folosesc: 5 grame cimbru de grădină, câte 20 grame de frunze de meriºor, talpa - gâºtei, 25 grame rădăcină de valeriană ºi 30 grame de frunze de roiniţă. Se prepară prin infuzare, folosind două linguri plante la 500 mililitri de apă. O jumătate din compoziţie, se bea în cursul zilei, iar cealaltă jumătate seara, înainte de culcare.

Menţionăm încă o dată, toate acestea îºi au efectul scontat pe fondul alimentaţiei naturale ºi a unui regim de viaţă bine dozat ºi echilibrat.

82. CURA DE AER

Cura de aer ajută în vindecarea numeroaselor afecţiuni, printre care: anemia, tuberculoza, neurastenia, durerile de cap (otrăviri cu mangal).

Pentru plãmâni, cura se face în felul urmãtor: dacã bolnavul se simte slãbit ºi nu poate sta afarã, va sta în pat ºi bine învelit, se vor deschide larg ferestrele camerei în care se aflã (cel puþin 5 - 6 ore pe zi). În unele cazuri, se pot lãsa geamurile deschise toatã ziua, chiar ºi noaptea. Pe lângã efectele curative la nivelul plãmânilor, aceastã stare de aer curat ºi proaspãt, aduce odihnã ºi liniºte interioarã, o bunã poftã de mâncare, somn profund, refãcând astfel întreg organismul.

Recomandãm bãi de aer rece; în camera cu geamurile larg deschise (sau în curte), dimineaþa, la sculare, bolnavul dezbrãcat va sta câteva minute, expunându-se aerului curat ºi va însoþi aceastã expunere de miºcãri ale membrelor ºi ale corpului. O primã expunere poate dura 3 minute, treptat, mãrind aceastã perioadã pânã la 10 - 20 minute (chiar mai mult). Aceste mãsuri sunt, cu precãdere, indicate în neurastenie, anemie, în cazuri de insomnie sau anorexie.

În nevralgii, dureri ºi tonificaþii articulare, reumatism cronic, obezitate, gutã, artritã, nefritã, afecþiuni renale, recomandãm bãile de aer încãlzit. Ele pot fi locale sau generale. Cele locale se folosesc mai mult în reumatism, nevralgii ºi junghiuri. Acestea se pot realiza construind un fel de cort deasupra bolnavului sau deasupra pãrþilor afectate, încãlzind aerul din aceastã incintã cu ajutorul unei aero-terme. Bãile generale durează de la 10 la 20 minute, iar cele locale se pot extinde pânã la 30 minute. Dupã un astfel de tratament, bolnavul transpirã foarte tare ºi, în consecinþã, trebuie ºters ºi îmbrãcat cu haine curate ºi uscate.

Aerul, compoziþia ºi prospeþimea lui, este de mare importanþã în redarea ºi menþinerea sãnãtãþii ºi, de aceea, în general, locurile publice, unde se adunã foarte mulþi oameni, trebuiesc aerisite în permanenþã, prin diferite mijloace, pe care cei implicaþi le au la îndemânã.

83. CURA CU BÃI DE SOARE

Orice am spune, ºi oricâte tratamente am recomanda, lumina Soarelui este prima noastrã sursã de viaþã.

Expunerea corpului la soare a fost utilizatã, ca metodã de tratament, din cele mai vechi timpuri.

Foarte multe ospicii, sanatorii, spitale continuã sã foloseascã, cu deosebit succes, aceastã metodã de tratament. Corpul se expune luminii solare, în vederea vindecãrii numeroaselor maladii cronice, pe care, în general, un om cu greu le-ar putea vindeca, folosind medicamentele de sintezã.

Dacã tot ne-am decis sã apelãm la aceastã metodã de tratament, e bine ca expunerea sã se facã având corpul complet gol, în locuri special amenajate pentru acest lucru.

Razele solare care au cea mai mare lungime de undã, sunt radiaþiile roºii ºi infraroºii, acestea fiind cele mai importante surse de cãldurã. În sens opus, se aflã radiaþiile violete ºi cele ultraviolete, cu o lungime de undã mult mai scurtã. Puterile curative, în toate cazurile de expunere a trupului la soare, se atribuie razelor ultraviolete.

În bolile cronice ca ºi în cazul tulburãrilor psihice ºi emoþionale, nudismul s-

a dovedit întotdeauna de o realã valoare.

Iatã câteva repere.

E necesar sã ne trezim cu aproximativ 15 minute înainte de rãsãritul soarelui. Expunerea se face aproape instantaneu, nu se stã la masã ºi nu se servesc alte preparate, de nici un fel, încadrându-ne într-o duratã aproximativã de douã ore. Este bine sã ne abþinem a consuma în aceastã perioadã alcool, cafea sau tutun. Trecând aceastã perioadã de expunere, vom apela la eliminarea toxinelor din organism (pe cale naturalã) dupã care urmeazã un duº cu apã cãlduþã ºi ºtergerea rapidã a corpului.

Corpul se expune la soare pe toate pãrþile. Pe întreaga duratã a expunerii, respiraþia va fi liniºtitã ºi profundã. Se începe de la o expunere de câteva minte, mãrind treptat perioada pânã la 10 - 20 minute (în decurs de aproximativ o sãptãmânã sau douã); menþionãm cã nu este indicat a se depãºi o perioadã de expunere mai mare de 20 minute.

84. CURA CU ARGILÃ

"Argila - pãmânt miraculos"...

Argila, ca ºi vegetalele pe care le susþine ºi le îmbogãþeºte, conþine numeroase minerale ºi oligoelemente, având calitãþi multiple.

Tot ce se ºtie despre varzã ºi calitãþile ei, atât în cura internã cât ºi externã, este valabil ºi pentru argilã. Sunt numeroase exemple de vindecãri uimitoare, într-o mulþime de afecþiuni foarte grave.

Argila este antisepticã, remineralizantã, reechilibrantã ºi, deopotrivã, antitoxicã. Ea nu prezintã inconvenientele anumitor antiseptice chimice uzuale, care omoarã microbii, lezând totodatã celulele care alcãtuiesc þesuturile.

Argila ajutã în numeroase stãri infecþioase; enterite, colite, colibacilozã, afecþiuni pulmonare sau parazitare (parazitoze intestinale, diferite forme de cancer). O plagã purulentã tratatã cu argilã se vindecã foarte rapid. Puroiul este eliminat ºi celulele se refac.

Argila conþine: siliciu, albuminã, oxizi de fier, var, magneziu, oxizi alcalini.

Utilizarea argilei în uz intern: argila trebuie sã fie grasã, fãrã nisip, nefiartã ºi ne-amestecatã cu produse medicamentoase. Existã argile verzui, albe, galbene, sub formã de rãºini sau cenuºi. Oricare ar fi culoarea, se recolteazã materie din profunzime, pentru a fi siguri de diverse tipuri de ne-alterãri. Cea mai recomandatã este zona în care trãim ºi, de asemeni, sã fie expusã la soare.

Într-o primã etapã, se foloseºte apa de argilã, o linguriþã la trei sferturi de pahar cu apã (dacã este posibil sã fie de izvor) ce se pregãteºte de seara. A doua zi, se bea, pe stomacul gol, cu înghiþituri mici ºi bine salivatã, numai apa limpede. Se repetã acest procedeu timp de 8 zile. Dupã o pauzã de 8 zile, se consumã "laptele de argilã". Se preparã de seara, o linguriþã argilã la trei sferturi de pahar cu apã de izvor. A doua zi se amestecã ºi se bea cu înghiþituri rare ºi bine salivatã; se poate lua ºi seara, înainte de culcare sau chiar cu o jumãtate de orã înaintea unei mese

principale.

În cazul apariþiei constipaþiei, se micºorează cantitatea de argilă, sporind cantitatea de apă ºi ingerând raþia în două, trei reprize, în decursul zilei, cu jumătate de oră înaintea meselor principale. Dacă constipaþia persistă, se întrerupe cura, 10 - 15 zile, după care se reia.

Prima cură de argilă durează 3 săptămâni, apoi se va relua timp de 10 zile pe lună. Această cură este contraindicată în constipaþiile cronice, tendinþe de ocluzii intestinale, hernie iar în cazul unei hipertensiuni arteriale se va folosi cu prudenþă.

Utilizarea argilei în uz extern: se pune argila în vas de sticlă sau ceramică, lemn sau faianþă, adăugând apă până obþinem o pastă densă (de obicei compoziþia este densă); se lasă astfel câteva ore. Eficienþa creºte, dacă se adaugă tincturi de plante. Din ea se vor face cataplasme groase (după indicaþii), cu o suprafaþă care se depăºeaşcă puþin regiunea care urmează a fi tratată.

Cataplasmele (plasturii) se vor confecþiona după caz; se aplică reci, călduþe (sau calde); pe regiunile inflamate sau pe partea de jos a abdomenului, se aplică reci (se schimbă cataplasma de îndată ce aceasta se încălzeºte; dacă senzaþia de răcealã este jenantă, se încălzeºte puþin); pe regiunea hepatică, rinichi, vezică urinară, se aplică cataplasme calde sau călduþe (cataplasmele se aplică direct pe piele, la nevoie despărþirea se va face prin intermediul unei pânze de tifon).

Durata aplicării variază de la o oră, la două sau trei, uneori chiar pe toată durata nopþii. Dacă apar senzaþii neplăcute de frig sau durere, cataplasma se scoate ºi se încearcă din nou după aproximativ 12 ore. În caz de uscare, cataplasma va fi înlocuită cu una moale, proaspătă. Rămăºiþele de argilă, după îndepărtarea cataplasmei uscate, se îndepărteazã prin spălări simple cu apă călduþă. Ritmul aplicării variază după afecþiuni ºi reacþiile celui în cauză. În abcese, supuraþii diverse, se re-înnoiesc plasturii din jumătate în jumătate de oră, apoi dintr-o oră ºi jumătate într-o oră ºi jumătate, zi ºi noapte, dacă este necesar; pentru perioada de noapte se poate înlocui plasturele printr-o compresă cu apă argiloasă care se va re-înnoi odată sau de două ori; regiunile lombare, abdomen, partea inferioară a acestuia, regiunea hepatică; aplicările pot provoca reacþii mai mult sau mai puþin vii; de aceea le vom liniºti cu o cataplasmă pe zi, menþinută timp de 3 - 4 ore, uneori putând fi lăsată toată noaptea. Nu se vor face mai multe aplicări în acelaºi timp. În cazul în care plasturii vor fi indicaþi în mai multe locuri (partea de jos a abdomenului ºi plămânul, de exemplu) se va respecta un interval de două, trei ore între aplicări.

Femeile se vor abþine de la aplicări cu argilă, în perioada ciclului menstrual. După folosire, argila trebuie aruncată, deoarece este impregnată cu toxinele din corp. Se vor spăla bandajele utilizate ºi se vor călca cu fierul încins.

Odată cura începută, ea nu se întrerupe decât în cazuri excepþionale. La început, ca ºi în alte numeroase cure active, se va putea observa o agravare aparentă a afecþiunii respective (micºorarea unei plăgi atone, a unui ulcer, recrudescenþa temporară a durerilor reumatice). Aceste puseuri nu trebuie să sperie, trebuie doar consultat un om avizat în terapia naturală.

Se va începe, întotdeauna, cu cataplasme mai subþiri (1/2 centimetri grosime) puþin întinse, timp de una sau două ore. Progresiv, se vor utiliza cataplasme de 1 - 2 centimetri grosime, de format mai mare ºi cu durata de aplicare mai lungă, cu condiþia ca acestea să fie suportate de cel în cauză. Lutul trebuie recoltat din mal "bătut" de soare, pentru a fi încărcat cu energie binefăcătoare; după ce acesta se usucă bine (nu mai mult de 38 grade Celsius), se pisează mărunt, se cerne, se amestecă cu macerat de coada - calului ori de scrântitoare. Când s-a făcut ca o alifie, se întinde pe tifon curat, abia cald, ºi se aplică pe partea dureroasă (piept, spate, abdomen, genunchi) unde se lasă până se usucă, apoi se schimbă. Pe lângă plasturi ºi comprese, praful de argila se foloseºte pentru pudrare, înlocuind talcul, atât la copii cât ºi la adulþi.

Pentru confecþionarea măºtilor de frumuseþe, argila se va amesteca cu suc proaspăt de castraveþi, îndoit cu apă de izvor, suc de roºii, struguri, ºi alte produse. Pasta se va întinde, în strat subþire, pe toată faþa, până ce aceasta se va usca. Se îndepărtează cu apă călduþă.

Argila poate fi folosită în spălături vaginale, colite, parazitoze intestinale ºi multe altele.

85. CURA DE SUCURI NECESARE PENTRU O ZI (PENTRU ADULÞI)

(1) - Morcov, 50 mililitri de suc; (2) - Þelină, 200 mililitri de suc; (3) - Varză albă crudă (nu murată), 150 mililitri de suc; (4) - Castravete, 90 mililitri de suc; (5) - Pătârnac (rădăcină), 90 mililitri de suc; (6) - Pătrunjel (rădăcină), 60 mililitri de suc; (7) - Gulie, 30 mililitri de suc, (8) - Lăptucă (salată), 30 mililitri de suc, (9) - Sfeclă roºie, 50 mililitri de suc; (10) - Mere, 250 mililitri de suc; (11) - Cartofi, 30 mililitri de suc.

Sucul de sfeclă nu se amestecă cu celelalte; se bea simplu.

Sucul de mere se bea între mese (exemplu: ora 10 00 ºi ora 16 00).

Sucul de cartofi se bea imediat ce a fost preparat, fără a fi amestecat cu alte sucuri.

În boala de Hodkin ºi în leucemie, se poate mări cantitatea de suc din sfeclă roºie, ajungându-se, treptat, până la 450 mililitri zilnic.

Pentru afecþiunile oculare, se poate adăuga suc de andive, 90 mililitri pe zi.

Pentru ulcer, gastrite ºi colite, sucurile pot fi compuse din legumele (1), (2), (3) ºi (4).

Pentru bolile de nervi, se măreºte cantitatea de suc de þelină până la 230 - 300 mililitri zilnic.

ATENÞIE! Pentru bolile metastazice, cu dureri mari, se vor folosi numai sucurile ce pot fi tolerate de organism.

Toate sucurile se pot bea cu înghiþituri rare, înainte de masă, pe nemâncate. Nu se păstrează de la o zi la alta.

La copii între 6 - 14 ani, se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copii

mai mici de 6 ani, 1/4 din doza adultului.

Sucul de orz verde: se poate folosi atunci când firele de orz au ajuns la o înãlþime cuprinsã între 15 ºi 20 centimetri. Se mãrunþeºte (fãrã rãdãcinã), dupã ce a fost bine spãlat, se îmbibã cu apã ºi se dã la centrifugã; se pãstreazã în sticle, la loc întunecos ºi rece, nu mai mult de 4 - 5 zile. Se pot prepara aproximativ 2 litri odatã. Se consumã 50 mililitri de suc concentrat, diluat cu 150 mililitri de apã, ceai, la temperatura camerei. În loc de apã sau ceai se poate folosi, cu deosebit succes, sucul de mere. Sucul de orz verde are calitãþi deosebite în vindecarea a numeroase afecþiuni.

86. CURA CU BOABE DE IENUPÃR

Cura cu boabe de ienupãr durează 23 zile. Pentru a avea efectul scontat se procedează astfel: în prima zi se iau 4 boabe, în a doua zi 5 boabe ºi, ulterior, tot aºa, până în ziua a 12-a când va trebui să luãm 15 boabe. Începând cu ziua a 13-a se va lua o boabã în minus, scãzând până vom ajunge, din nou, la numai 4 boabe. "Înainte de a fi înghiþite, boabele de ienupãr se vor mesteca foarte bine, mãrunþindule, rãbdãtori, foarte bine cu dinþii.

Cura cu boabe de ienupãr este indicatã în tratamentul urmãtoarelor afecþiuni: dischinezie biliarã, alte afecþiuni hepatice ºi biliare, afecþiuni gastrointestinale, disurie, afecþiuni cardiace ºi circulatorii, anorexie, astm bronºic, bronºitã, colibacilozã urinarã, virozã respiratorie, urticarie, transpiraþia picioarelor, stãri psihopatice post traumatice ºi psihopatii, furunculozã, hemofilie, stomatitã, neuroastenie, afecþiuni ale prostatei, psoriazis, hipertensiune arterialã, litiazã urinarã, cirozã hepaticã, migrene, infecþii pulmonare, reumatism, dereglãri hormonale, anexite ºi metroanexite, ascitã, arterioscleroză, cefalee, emfizem pulmonar, varice, uretritã, transpiraþii nocturne, gutã, hipercolesterolemie, menopauzã, nevralgie intercostalã, sciaticã, obezitate, prurit senil, sclerozã multiplã ºi paralizie, impotenþã, mastozã chisticã.

CONTRAINDICAÞII: Afecþiunile renale inflamatorii.

Pentru un tratament complet de 23 zile, sunt necesare 213 boabe de ienupãr.

87. CURA CU CEAI DE VÂSC DE MÃR

Se administrează câte o jumãtate canã înainte ºi dupã masã, dimineaþa, la prânz ºi seara.

În general, ceaiul de vâsc trebuie să se bea timp de 6 sãptãmâni, o datã pe an: 3 cãni, timp de 3 sãptãmâni, două cãni timp de două sãptãmâni ºi o canã timp de o sãptãmânã.

Ceaiul de vâsc de mãr este cel mai bun remediu în diabet ºi afecþiuni de orice fel ale inimii; se preparã la rece, în felul următor: o linguriþã plinã de vâsc (fin mãrunþit) se înmoaie cu 250 mililitri de apã rece, se amestecã bine, ºi se lasã la macerat 12 ore. Ulterior, se poate încãlzi foarte puþin ºi se strecoarã prin tifon.

În cazul în care avem nevoie de o cantitate mai mare de ceai pe zi, se preparã

cantitatea necesarã ºi se pãstreazã în termos spãlat cu apã fierbinte sau încãlzit într-un vas cu apã, din când în când.

În loc de ceai, vâscul se poate administra sub formã de pulbere (un vârf de cuþit înlocuieºte o cãniþã de ceai, care se împarte în douã pãrþi egale). O parte se ia înainte de masã, cu 30 minute, iar cealaltã cu o orã dupã masã,

Pulberea se preparã numai pentru 7 - 8 zile.

Dupã 6 sãptãmâni, trebuie sã se ia pulbere sau sã se bea ceai timp de una an, numai dimineaþa.

(1)- Suc de orz verde (vezi 1), (2)- Ouã de prepeliþã (vezi 88), (3)- Ceai de obligeanã, 6 linguri pe zi (vezi 819).

Þelina cu frunze, andivele, scoruºele, soia, salvia, afinele, sparanghelul, cãtina, ciupercile de culturã, anghinarea, porumbul, nuca, pãpãdia, floarea - soarelui, etc sunt alimente care însoþesc de fiecare datã, cu succes, orice tratament naturist.

Sucurile de þelinã, castraveþi ºi varzã crudã, praz, sparanghel, ceapã, usturoi, sau hrean, urzici, toate consumate crude ajutã la normalizarea glicemiei. O importanþã deosebitã, în normalizarea tuturor proceselor organice, o are ceaiul de ventrilicã.

88. CURA CU OUÃ DE PREPELIÞÃ

Oul de prepeliþã - un medicament minune.

În ultimul timp, numeroºi cititori ne-au scris scrisori în care ne cer lãmuriri privind virtuþile curative ale oului de prepeliþã. Cu ani în urmã, a mai fost abordatã aceastã temã dar, faþã de solicitãrile amintite, am considerat necesar sã revenim. Pentru a afla ºi punctul de vedere medical, ne-am adresat doctorului Sabin Ivan, director al Sanatoriului Balnear din Eforie Nord, care a avut ºi are preocupãri în acest domeniu. Iatã ce ne-a încredinþat domnia sa:

Dacã unele descoperiri sunt rezultatul unor îndelungate ºi laborioase cercetãri, altele, dimpotrivã, se datoreazã hazardului, cazul descoperirii proprietãþilor miraculoase terapeutice ale oului de prepeliþã.

În urmã cu mai bine de 25 ani, un pictor restaurator dintr-o micã localitate din Franþa, din apropierea oraºului Bordeaux, a fost obligat sã-ºi schimbe profesiunea pentru a veni în ajutorul soþiei sale, suferindã de astm bronºic, care, datoritã contactului permanent cu mirosurile vopselelor sale, fãcea frecvente crize, în ultima vreme aproape zilnic. În felul acesta, pictorul a optat pentru ocupaþia de crescãtor de fazani ºi de prepeliþe.

Având la dispoziþie, în permanenþã, ouã proaspete de prepeliþã, soþia pictorului ºi-a fãcut un obicei din a le consuma zilnic, pregãtite îndeosebi crude (fãrã a le trece prin diferite transformãri termice). Dupã câteva luni, a fãcut o surprinzãtoare constatare; crizele sale deveniserã mai uºoare, suportabile ºi mult mai rare. Sã fie oare ouãle de prepeliþã cauza ameliorãrii suferinþei sale, s-a întrebat din ce în ce mai des, intrigatã, bolnava. Pentru a avea un rãspuns precis la o astfel de întrebare, ea a sfãtuit ºi alþi bolnavi de aceeaºi afecþiune sã consume ouã de prepeliþã. Nu micã i-a fost surprinderea când unii dintre aceºtia i-au adus la cunoºtinþã cã se simt

mult mai bine, respectivele crize fiind mult mai uºoare ºi chiar mult mai rare.

Despre acest tratament minune al astmului bronºic a luat cunoºtinþã medicul localitãþii respective, dr. Jean Claude Truffier. Vrând sã se convingã personal de eficacitatea acestui remediu natural, recomandã acest tratament bolnavilor cu astm bronºic ºi rinitã alergicã, bolnavi la care boala a rezistat la toate medicamentele administrate pânã atunci (menþionãm în glumã cã, se pare, ºi bolnavii au rezistat la medicamentele administrate, ceea ce e un fapt îmbucurãtor). Dupã ce doctorul Truffier s-a convins de calitãþile curative ale oului de prepeliþã, a extins tratamentul ºi la alte afecþiuni, de exemplu: conjunctivita alergicã, tusea spasticã, urticaria ºi unele gastrite.

Doctorul Truffier ºi-a fãcut cunoscute constatãrile sale prin mass-media ºi cu ocazia numeroaselor simpozioane, congrese la care a participat. Ulterior, acest medic s-a dedicat exclusiv studierii calitãþilor curative ale oului de prepeliþã, în noua sa calitate de cercetãtor la Facultatea de medicinã din Bordeaux.

Sinologii, însã, ne spun cã acest tratament al diferitelor afecþiuni cu ouã de prepeliþã nu este nou. Cercetãri recente au scos la ivealã faptul cã vechii chinezi tratau astmul bronºic (sau cum îl denumeau ei, în acea vreme, "boala gurii deschise ºi a umerilor ridicaþi") cu acupuncturã ºi ouã de prepeliþã.

Desigur, oamenii de ºtiinþã au luat în considerare studiile oului de prepeliþã, pentru a-i descoperi principiul activ responsabil cu proprietãþile antialergice; printre aceºtia se numãrã cunoscutul medic francez Jacues Benveniste care, de altfel, a pus la punct un test cu ajutorul cãruia se poate demonstra calitatea antialergicã a oului de prepeliþã.

Dupã unii cercetãtori, oul de prepeliþã, prin intermediul unei substanþe active (cum spuneam, nedescoperite încã), diminueazã cantitatea de imuno-globuline E, anticorpii responsabili la reacþia alergicã. Aceºti anticorpi se gãsesc în cantitãþi infime în sângele omului sãnãtos, iar în cel al bolnavilor alergici, în cantitãþi foarte mari. Trebuie menþionat, oul, fiind foarte bogat în acest principiu activ, poate avea efecte secundare ne-dorite; în schimb, cel sãrac în aceste substanþe este lipsit de efecte terapeutice.

În acelaºi timp, pentru a veni în sprijinul acelora dintre cititorii noºtri care doresc sã foloseascã acest remediu natural pentru tratarea diferitelor afecþiuni, am luat legãtura cu dl. Octavian Tãrcuþã, proprietarul unei ferme de prepeliþã. Redãm mai jos rezultatele demersurilor noastre:

" E un medicament "minune "

Despre oul de prepeliþã mai putem spune cã este mult mai bogat în unele elemente componente decât oul de gãinã. Astfel, el conþine de 5 ori mai mult Fosfor, de 7.5 ori mai mult Fier, de 6 ori mai multã vitamina B1 ºi de 15 ori mai multã vitamina B2.

Personal, am aplicat ouãle de prepeliþã la tratamentul astmului bronºic, al rinitei alergice ºi al tusei spastice, dupã schemele doctorului Truffier care, prin

corespondenþã, mi-a pus la dispoziþie numeroase articole ºi materiale cu privire la acest subiect.

Ouãle se ingerează crude, dimineaþa, pe nemâncate, ne-amestecate cu un alt aliment. Totuºi, dacã nu sunt bine tolerate de cãtre organism, pot fi amestecate cu puþinã brânzã proaspãtã de vaci sau cu suc de fructe. Cele mai bune rezultate se obþin, însã, cu ouãle simple ºi cât mai proaspete cu putinþã. Pe toatã perioada tratamentului contraindicãm consumul bãuturilor alcoolice, de asemenea recomandãm evitarea preparatelor care conþin corticoizi. Dupã consumul oului (sau ouãlor) de prepeliþã, nu se mai consumã nimic timp de 4 - 5 ore. Masa de prânz nu trebuie sã conþinã alimente prost preparate sau incorect combinate. Uneori, în ziua a 5-a sau a 6-a, pot apãrea crize de urticarie sau crize de astm bronºic; ele vor fi tratate în mod obiºnuit, tratamentul cu ouã nefiind în nici un caz oprit.

Pentru un tratament sistematic, pot fi folosite douã scheme sau planuri:

- în primele 3 zile, câte douã ouã pe zi; în urmãtoarele 3 zile, câte 3 ouã pe zi; în urmãtoarele 3 zile, câte 4 ouã pe zi; în urmãtoarele 3 zile, câte 5 ouã pe zi; în urmãtoarele 10 zile, câte 6 ouã pe zi.

- 9 zile, câte 6 ouã pe zi, apoi o pauzã de 10 zile; schema va mai fi repetatã de 3 ori.

Un bolnav de astm bronºic sau de rinitã alergicã va alege una din aceste douã scheme, pe care o va repeta dupã 5 - 6 luni.

Ouãle se pot pãstra o perioadã mai lungã de timp în frigider, în compartimentul de jos, cel pentru legume ºi zarzavaturi. Numãrul de ouã ce urmează a fi consumat va fi scos de acolo de cu searã, pentru a fi administrate dimineaþã, la temperatura camerei. Cele mai bune rezultate se obþin, menþionãm din nou, consumând ouãle cât mai proaspete posibil.

În prezent, ouãle de prepeliþã se folosesc în numeroase þãri, Rusia, Polonia, Franþa, Brazilia, Japonia, Vietnam, etc, tratându-se numeroase suferinþe, printre care: tulburãri ale dinamicii sexuale, ulcer gastric, diabet zaharat, hipertensiune arterialã, etc.

Nu putem încheia aceastã scurtã expunere fãrã sã menþionãm un fenomen la prima vedere paradoxal: în foarte micã mãsurã, ouãle de prepeliþã produc reacþii alergice. În aceastã împrejurare, consultaþi medicul (de preferinþã,... naturist)! ... Mulþumim doctore !

La ferma Gãneasa

Cu sprijinul unor persoane binevoitoare de la Avirom, am obþinut adresa domnului Octavian Tãrcuþã ºi numãrul sã de telefon din Bucureºti, menþionând cã dumnealui se ocupã de creºterea prepeliþelor. Un telefon norocos ºi o invitaþie amabilã m-au determinat sã iau drumul spre Gãneasa. Ieºind din Bucureºti pe ºoseaua Colentina (drumul estival al bucureºteanului spre litoral), depãºesc comuna Voluntari ºi punctul de control al poliþiei, o ºosea la dreapta mã duce la Gãneasa, nu înainte de a trece prin Moara Domneascã. Aici, pe malul unui frumos lac ºi la poalele unei pãduri se aflã ferma de prepeliþe a domnului Tãrcuþã.

De la primele vorbe, gazda m-a cucerit nu numai cu amabilitatea sa deosebitã

ci ºi cu profunzimea cunoºtinþelor izvorâtã dintr-o mare pasiune, creºterea prepeliþelor. M-am convins cã în activitatea sa nu se conduce dupã "ureche", ci dupã toate materiale care s-au scris pe aceastã temã în strãinãtate, pentru cã, din pãcate, la noi în þarã nu s-a scris aproape nimic.

În aceste condiþii, nu m-a surprins faptul cã domnul Tãrcuþã are realizãri remarcabile în domeniul în care s-a implicat ºi cãruia i s-a dedicat. De ani de zile, este proprietarul unei ferme de prepeliþe, ale cãrei produse sunt valorificate în strãinãtate, prin intermediul unei ferme de comerþ exterior, "Prodexport". Desigur, noile condiþii care s-au creat, deschid mari perspective ºi la noi în þarã; dumnealui mi-a comunicat cã este hotãrât sã beneficieze de acestea.

Deocamdatã, în ferma sa, creºte aproximativ 8000 de pãsãri de la care recoltează zilnic de la 4000 la 5000 de ouã. Despre calitãþile acestora, ne vorbeºte îndelung, atât sub aspectul nutritiv alimentar cât ºi sub cel curativ, având o serie de prospecte din strãinãtate, în special din Canada ºi Brazilia, dumnealui îmi aratã cã ºi alte afecþiuni, în afarã de cele menþionate de doctorul Ivan, îºi gãsesc actualmente rezolvarea, cel puþin în parte, prin tratamentul cu ouã de prepeliþã. De asemenea, în prospectele amintite sunt ºi alte scheme de tratament pe care dânsul le pune la dispoziþia solicitanþilor.

Preocupat de obþinerea unor produse noi, care sã sporeascã rentabilitatea activitãþii sale, dumnealui a pornit de la proprietãþile ouãlor de prepeliþã în ameliorarea problemelor de dinamicã sexualã, cunoscute foarte bine în literatura de specialitate. Astfel, a creat un cocteil afrodisiac, în trei variante ("Afrodita", "Amor", "Cupidon"), pe care firma italianã cu care lucrează s-a oferit sã-l cumpere în orice cantitate. De asemenea, este preocupat de crearea unor produse cosmetice având la bazã acelaºi medicament miraculos - oul de prepeliþã.

Ceea ce am vãzut la Gãneasa este o ilustrare a noþiunii de iniþiativã particularã, pe care prea mulþi o teoretizează ºi prea puþin o practicã. În orice caz, în cele vãzute la Gãneasa m-am convins cã adevãrata iniþiativã particularã presupune în primul rând muncã, pasiune, profesionalism ºi în al doilea rând cãºtig!...

Constantin Popovici

P.S. Pentru cã, între timp, am mai primit scrisori pe aceastã temã, amintim cã în una dintre ele am fost întrebaþi de unde putem procura aceste ouã, publicãm acum adresa domnului Ocatavian Tãrcuþã: Ferma de prepeliþe - Comuna Gãneasa, Sectorul Agricol Ilfov, telefon 210 prin oficiul poºtal Afumaþi. Telefon, Bucureºti, 530238 sau 734867. Succes!

89. CURA ÎN AFECÞIUNILE RINICHILOR

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu boabe de ienupãr.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: 6 grame pojarniþã (sunãtoare), 8 grame troscot, câte 15 grame coada - calului ºi urzicã. Cantitatea de plante prezentatã anterior se macerează, timp de 12 ore, într-un litru de apã rece. Se

strecoarã prin tifon. Se beau 3 - 4 cãni pe zi, dintre care o canã dimineaþa, înainte de micul dejun.

De asemeni: câte 50 grame urzicã moartã albã, splinuþã ºi 100 grame sânziene (drãgaicã). Se preparã ca la reþeta precedentã dar se poate prepara ºi prin binecunoscutul procedeu de infuzare descris anterior, în reþetele precedente. Se beau 3 - 4 cãni pe zi, dintre care una dimineaþa, înainte de micul dejun. Se fac cure de câte 14 zile, alternativ. La fiecare canã, se poate adãuga o linguriþã tincturã miracol III (vezi 807).

90. CURA ÎN COLESTEROL CRESCUT

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi.

Suc de ridiche neagrã; se poate prepara în orice perioadã a anului; 250 mililitri de suc de ridiche neagrã (proaspãt extras) se amestecã cu 250 mililitri de ulei de mãsline ºi o lingurã de suc de cãtinã. Se bea dimineaþa pe stomacul gol, cu înghiþituri rare, bine salivat, în decurs de 30 minute. Se relaxeazã pacientul, timp de douã ore nu se va mânca nimic, dupã care va bea o canã de ceai preparat din plante medicinale. În cursul zilei, se consumã apã de legume strecuratã, fãrã ulei, grãsimi sau smântânã. Ajutã mult în scãderea colesterolului dar ºi în dischinezia biliarã. Acest tratament e bine sã fie repetat din 4 în 4 ani.

91. CURA ÎN ULCER GASTRIC

Curã de sucuri ºi cruditãþi (vezi 85), pe fondul alimentaþiei naturale.

Curã cu suc de orz verde (vezi 1), 3 pahare pe zi. Curã cu aloe. Curã cu polen, 4 linguriþe pe zi.

Ceai preparat din urmãtorul amestec de plante: câte 10 grame conuri de hamei, rãdãcinã de lemn - dulce, rãdãcinã de valerianã, talpa - gâºtei, câte 20 grame de flori de gãlbenele, flori de nalbã ºi 15 grame de flori de muºeþel. O linguriþã de plante (bine mãrunþite) se macereazã, timp de 5 minute, într-o lingurã de apã rece. Se adaugã 250 mililitri de apã caldã; se lasã în repaus 3 minute; se strecoarã prin tifon. Se beau douã, trei cãni pe zi, între mesele principale.

Recomandãm, de asemenea, cataplasmele cu argilã (vezi 84), aplicate pe scobitura epigastricã, între mese, dupã douã ore. Se ridicã cataplasma, pe cât posibil, cu o orã înainte de masa urmãtoare. În uz intern, argila se foloseºte astfel: o jumãtate de linguriþã se amestecã bine într-un sfert de pahar cu apã obþinând aºa zisul "lapte de argilã" care se bea cu 30 minute înaintea celor trei mese.

92. CURA ÎN DIZENTERIE

Se adaugã o linguriþã tincturã miracol II (vezi 806) la fiecare canã de ceai administratã. Clismã cu infuzie de muºeþel. Abstinenþã totalã alimentarã timp de cel puþin 24 ore. Ulterior, la interval de douã ore, se mãnâncã câte douã mere date pe rãzãtoare. Se poate consuma ceaiul care se preparã prin infuzarea fructelor de

păducel, 3 pahare pe zi.

Mai recomandăm: maceratul la rece de limba - câinelui, o cană pe zi; sucuri extrase din morcovi, spanac, ţelină. În cură internă, argila se poate adăuga în muºtar de masă. De asemeni, apa de argilă (vezi 84), 8 zile, cu o pauză de 8 zile ºi, tot aºa, până la vindecare. Argila este contraindicată în constipaţii cronice, hernie, hipertensiune arterială.

93. CURA PENTRU DEBLOCAREA RINICHILOR

(1)- Macerat de ceapă cu vin alb; 200 grame ceapă tăiată mărunt se pune într-o sticlă peste care se adaugă 100 grame de miere naturală ºi 700 mililitri vin alb natural, de calitate superioară. Se amestecă bine, se înfăºoară sticla în hârtie de culoare închisă ºi se păstrează la macerat timp de 15 zile, la temperatura camerei. Se agită zilnic. Produsul obţinut se filtrează ºi se bea în fiecare dimineaţă (pe nemâncate), într-o cantitate de 3 - 4 linguri.

(2)- Patru cepe tăiate cât se poate de mărunt se pun la macerat într-un litru de vin alb, natural, de calitate superioară, timp de 14 zile (vezi metoda precedentă care este aceeaºi). Ajută la deblocarea rinichilor mai mult decât orice alt medicament.

(3)- Ceai de coada - calului macerat la rece (vezi 818) cu tinctură miracol II (vezi 806); se adaugă o linguriţă tinctură la fiecare 125 mililitri ceai; semnificantă contribuţie la deblocarea rinichilor.

(4)- Ceai de ovăz; într-un vas cu 2 litri apă rece se pune un kilogram de ovăz din ultima recoltă, ales de corpuri străine ºi bine spălat de praf. Se mai adaugă un litru de apă ºi se pune la încălzit, nu direct pe flacără; cantitatea de apă adăugată ulterior trebuie să scadă. Se lasă vasul în repaus, timp de 12 ore, după care se strecoară prin tifon. Se toarnă în sticle de culoare închisă, se închid ermetic ºi se păstrează la rece. Se bea de 3 ori pe zi, câte 200 mililitri înainte de fiecare masă, cu 30 minute. Ajută foarte mult în litiaza renală ºi în diferite afecţiuni ale rinichilor. Se poate adăuga în fiecare cană de ceai o linguriţă tinctură miracol III (vezi 807).

94. CURA ÎN TRICHINOZĂ ºI TENIAZĂ

Cură de sucuri ºi cruditãţi (vezi 85), pe fondul alimentaţiei naturale.

Cură cu boabe de ienupăr (vezi 86). Cură cu oţet de mere (vezi 686); două linguri puse în 150 mililitri de suc de mere, de 3 ori pe zi, timp de 7 zile. După 3 zile de pauză se poate repeta cura.

Pe toată perioada de boală, în alimentaţia naturală trebuie să predomine ceapa, cicoarea, usturoiul, prazul, hreanul, seminţele de dovleac, nucile, alunele, lămâile, măslinele, piersicile, uleiul de măsline, diferite feluri de suc ºi... cât mai multă tărâţe de grâu.

Se amestecă 250 grame seminţe de dovleac de-cojite ºi fin măcinate cu 250 grame de miere de brad; se consumă dimineaţa. După două ore, se iau două linguri de ulei de ricin. Se repetă timp de 3 zile.

În cazurile rebele, recomandãm: 500 grame seminþe de dovleac fin mãrunþite se amestecã cu 500 grame de miere poliflorã, 100 mililitri lapte proaspãt (nefiert). Se consumã câte o treime din aceastã cantitate odatã ºi tot la douã ore ulterior se iau 3 linguri de ulei de ricin. Aceastã metodã se poate repeta ºi a doua zi.

95. CURA CU SEVÃ DE MESTEACÃN

Obiceiul de a extrage sevã de mesteacãn în luna februarie (Moldova ºi Bucovina) se pierde în negura timpului; ca ºi altã datã, ºi acum se bucurã de o apreciere deosebitã. Un produs foarte bogat în minerale, enzime, vitamine, foarte necesare primãvara când organismul pare sã fie vlãguit de trecerea iernii.

Modul de extragere este foarte simplu: la 30 - 40 centimetri deasupra solului se face o gaurã, cu un sfredel în tulpina copacului; se fixeazã în gaurã o þeavã de trestie iar la capãtul ei se aºeazã un borcan înalt de sticlã în care va începe, picãturã cu picãturã, sã se adune seva de mesteacãn. În 12 ore se obþine cam un litru de sevã; se toarnã în sticle cu filet, deasupra se picurã puþin alcool ºi se pãstreazã la rece. Se iau câte 50 ml, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale, în curã de 25 - 30 zile. Ajutã foarte mult la întãrirea organismului, din toate punctele de vedere. Se pot prepara cu ajutorul ei, foarte multe creme, se poate adãuga la supe, ciorbe, sucuri, siropuri. Pe toate acestea le îmbogãþeºte foarte mult în enzime, vitamine ºi minerale; elemente foarte necesare organismului uman în perioada de primãvarã, dar numai în "bucãtãria fãrã foc".

96. CURA CU SEVÃ DIN VIÞÃ DE VIE

Seva viþei de vie este, de asemeni, foarte valoroasã ºi trebuie folositã în ajutorul corpului bolnav sau slãbit. Conþine numeroase elemente care ajutã organismul uman în perioada de primãvarã ºi se obþine mai uºor comparativ cu seva de mesteacãn.

Primãvara, când se fac tãierile în vii, se pun sticluþe de culoare închisã, legate la capãtul viþelor tãiate; foarte repede seva va începe sã se adune. Se foloseºte la fel ca seva de mesteacãn. De asemeni, se poate folosi la diferite tipuri de comprese, în uz extern.

97. CURA CU BÃI DE APÃ SÃRATÃ

Întãritoare pentru organism, recomandate contra durerilor artritice. Se folosesc 5 kilograme sare marinã la o baie (în general în cazuri de reumatism). Odatã cu sarea se pot adãuga în apã 100 mililitri tincturã de iod ºi un kilogram frunze de nuc uscate ºi fin mãrunþite, puse la macerat cu 5 litri apã rece, înainte cu 24 ore. Bãile se fac zilnic. La fiecare douã zile se schimbã apa. Se pot face, în perioada de varã, 20 - 30 de bãi la rând.

Apa sãratã (o lingurã de sare marinã la un litru de apã) se poate bea în fiecare dimineaþã, de mai multe ori pe zi; de asemeni recomandãm spãlãturi ale gurii cu apã foarte sãratã.

98. CURA CU BÃI DE APÃ DE MARE

Literatura de specialitate este foarte bogatã în acest domeniu; însã, despre compoziþia apei de mare se ºtiu destul de puþine lucruri, aceasta fiind deosebit de complexã: potasiu, sodiu, litiu, cesiu, rubidiu, calciu, stronþiu, bariu, magneziu, aluminiu, titan, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, plumb, argint, arsenic, staniu, brom, iod, fosfor, fluor, clor, siliciu, acid sulfuric, amoniac, materii organice bazice ºi acide, acizi organici, materii coloidale, substanþe radioactive.

Din vremurile strãvechi se cunosc efectele pozitive ale bãii în mare în bolile reumatice, artroze, afecþiuni ginecologice, algii ºi chiar tuberculozã osoasã.

Concediul la mare, care s-a încetãþenit ca un obicei strãvechi, nu este întâmplãtor, de aceea nu mai insistãm asupra acestui lucru, vrem doar sã vã confirmãm aceastã utilitate, în combaterea diferitelor afecþiuni cât ºi preventiv (rahitism, catar, clorozã, anemie, bronºite cronice, în special prevenirea bolilor la care sunt expuºi copiii).

Previne apariþia tuberculozei, stimuleazã schimburile organice, activeazã nutriþia celularã, normalizeazã temperatura corpului, tonificã ºi înviorează organismul, mãreºte numãrul de globule roºii ºi conþinutul acestora în hemoglobinã, faciliteazã relaþii dinamice ale substanþelor minerale din organism; îmbunãtãþeºte circulaþia sângelui, mãreºte apetitul ºi îmbunãtãþeºte digestia, eliminã toxinele, etc.

În cazuri mai deosebite, e bine ca o astfel de curã însoþitã de expunerile la soare sã dureze minimum 3 luni. În zilele noroase, nu ezitaþi sã faceþi plimbãri lungi (chiar de câteva ore) pe plajã, pe malul mãrii, amintindu-vã vaporii aceia atât de plãcuþi).

Avantajele sunt contrabalansate de dezavantaje; cele descrise mai sus sunt contraindicate în afecþiunile inimii, ale rinichilor, intestinului gros, astm, bolile de piele, cistitele, diabet, epilepsie, tuberculozã, gutã, hemofilie, hemoptizie, isterie, metroragii, stãri congenitale, etc.

Înainte ºi dupã toate, sã ne amintim; pe primul plan în tratarea oricãrei afecþiuni ºi în menþinerea unei stãri de sãnãtate normalã se situează alimentaþia naturalã.

99. CURA CU BÃI DE NISIP CALD

La fel ca ºi argila, nisipul de pe malul mãrii, de pe malurile râurilor este încãrcat cu energii subtile binefãcãtoare organismului uman. Joaca pe (cu) nisip este recomandatã în: astenie fizicã mascatã, devitalizare, rahitism, afecþiuni osoase, dureri articulare, reumatism, astm, congestii pulmonare, gutã, diferite forme de paralizie, astenie, hidropizie, nevralgii.

În zilele cãlduroase, se sapã în nisip o groapã de mãrimea corpului în care se aºeazã bolnavul ºi se acoperã cu un strat suportabil de gros de nisip. Capul va fi protejat contra razelor solare cu o pânzã naturalã.

Aceste bãi se fac în afara perioadelor de digestie ºi e bine ca ele sã nu depãºească

mai mult de 15 minute, la început. În 8 - 10 zile, se poate ajunge la 60 minute, chiar în două ºedinþe pe zi.

În momentul apariþiei senzaþiilor de frig, un astfel de tratament se întrerupe imediat.

100. CURA CU PETROL NERAFINAT

În popor, se foloseºte de multã vreme, cu rezultate deosebite) petrolul nerafinat ca medicament.

În uz intern se foloseºte la eliminarea viermilor intestinali sau în vindecarea tuberculozei pulmonare (3 linguriþe pe zi, înaintea meselor principale cu 30 minute).

Poate aduce ameliorãri de necrezut ºi chiar vindecãri în cazuri grave de diabet. Se administreazã cu maximum de prudenþã ºi niciodatã nu se va depãºi cantitatea de o lingurã pe zi (pentru a verifica pozitivitatea tratamentului se face analiza periodicã a urinei). În cazul în care în compoziþia urinei va apare albumina, tratamentul trebuie sã înceteze imediat.

În uz extern ajutã în vindecarea durerilor de gât, a eczemelor ºi a rãnilor care s-au infectat.

În popor este cea mai valabilã metodã pentru distrugerea pãduchilor de pe corp ºi din pãr, a pãduchilor de lemn, a celor din saltele, a ploºniþelor ºi a diferitelor insecte dãunãtoare habitatului uman.

Singura, posibilã, negativitate a folosirii petrolului nerafinat este riscul incendiilor care se pot produce dacã nu se iau mãsuri de securitate în pãstrarea ºi folosirea acestuia. Deci, atenþie!

101. CURA CU PULBERE DE CÃRBUNE

Pulberea de cãrbune (de lemn), vezi 1070, se administreazã contra durerilor epigastrice (de stomac) cu eructaþii (eliminarea pe gurã a aerului de la nivelul stomacului) ºi pirozis (arsuri), contra diareei, a crampelor intestinale ºi aerofagiei. În general, se ia dupã fiecare masã, o linguriþã de praf.

Este foarte eficientã în cazurile de intoxicaþii, mai ales intoxicaþiile cu ciuperci; se dã imediat bolnavului o linguriþã din aceastã pulbere, însoþitã, dupã caz, de un pahar cu apã, procedeul putând fi repetat chiar de 3 ori la rând.

În uz extern, praful de cãrbune se foloseºte în vindecarea rãnilor vechi, peste care se presarã o datã pe zi. De asemenea, se poate folosi la spãlarea dinþilor înainte de culcare; astfel, dinþii se vor menþine sãnãtoºi ºi albi; totodatã, este un bun dezinfectant al cavitãþii bucale.

102. CURA CU OÞET DE MERE

Se foloseºte în cantitate micã (vezi 487) în alimentaþie dar ajutã ºi în vindecarea numeroaselor afecþiuni; el reþine din mãr mineralele (magneziu, fier, fosfor, clor, sodiu, calciu, sulf, siliciu) ºi multe alte microelemente asociate cu potasiul.

Folosirea uzualã a oþetului de mere, asigurã raþia zilnicã de acizi organici,

prevenind creºterea raþiei alcaline a sângelui.

Dimineaþa, după sculare, recomandãm a se bea un pahar cu apã care conþine douã linguriþe oþet de mere. Recomandãri: sterilitate primarã, graviditate, sinuzitã, intoxicaþii alimentare, nevralgie facialã, artrite ale articulaþiilor de la mâini ºi picioare, afecþiuni degenerative, arterioscleroză, sclerozarea þesuturilor ºi a vaselor de sânge, pielite, obezitate, nevroze, combaterea insomniilor, oboseala cronicã, migrene, ameþeli, hipertensiune arterialã, anchilozã articularã, lãcrimare abundentã a ochilor (la oamenii în vârstã), relaxarea ºi calmarea sistemului nervos, epidemii, Zona Zoster, arsuri, varice, dureri musculare ºi articulare.

Menþionãm, din nou, cã fondul pe care se face orice tratament (sau se aplicã o curã), trebuie sã fie "natural".

103. CURA CU TINCTURÃ DE ALOE I

Tinctura cu aloe (vezi 989) se administreazã astfel: câte o linguriþã în primele 5 zile, dimineaþa ºi la prânz, cu douã ore înainte de masã; durata tratamentului poate þine de la douã sãptãmâni pânã la douã luni; se poate repeta încã o datã dupã o pauzã de 7 zile.

Recomandãri: gripã, viroze respiratorii, anorexie, paralizii, infecþii cronice ale pielii, neurastenii, ulcer gastric, cancer, TBC pulmonar.

Este contraindicatã în graviditate ºi dereglãri hormonale.

104. CURA CU TINCTURÃ DE ALOE II (VEZI 990)

Se ia câte o linguriþã, de 3 ori pe zi, cu douã ore înaintea celor 3 mese principale. Durata minimã a unei cure este de 3 - 4 sãptãmâni.

Recomandãri: ulcer, gripã, anghinã, dureri de cap (cefalee), afecþiuni dentare, mastoiditã, radiculite, trombangeite, eczeme, astm, sclerozã, reumatism, astenie nervoasã, alcoolism.

În primele zile, când se începe aceastã curã, se constatã o poftã de mâncare neobiºnuitã. Se exclud, chiar în acest caz, din alimentaþie laptele ºi ouãle; se poate admite iaurtul dar în cantitãþi mici. Alimentaþia se compune numai din produse naturale, corect preparate ºi combinate.

105. CURA CU GRÂU ÎNCOLÞIT

Se foloseºte grâu din ultima recoltã.

Grâul încolþit este un stimulent deosebit de important al activitãþilor vitale ale organismului uman, datoritã conþinutului bogat în complexul de vitamine B, ca ºi alte tipuri, enzime (fermenþi) care sunt însãºi viaþa noastrã.

Recomandãri: dureri de cap, bronºite, dureri de dinþi, trombo-flebite, boli cronice ale sângelui, nevrite, eczeme, tumori ale stomacului, afecþiuni intestinale, afecþiuni ginecologice, afecþiuni oculare, afecþiuni renale, artrite, tumori în general. Este foarte accesibil ºi uºor de preparat, în orice condiþii ºi prin orice mijloace (vezi

700).

106. CURA CU MUGURI DE PLOP NEGRU

Este bine ºtiut cã rãºina mugurilor de plop negru este marea vegetalã a propolisului; de altfel, mai poartã denumirea de propolis vegetal.

Mugurii de plop negru conþin aceleaºi elemente ca ºi propolisul fabricat de albine, substanþã ce se gãseºte în interiorul stupilor. Din experienþele fãcute, s-a constat cã ambele substanþe au acþiune similarã antibioticã pe 10 suºe bacteriene cât ºi acþiune antifungicã .

Se poate folosi sub diferite forme: intern, ca infuzie, macerat ºi tincturã iar extern, bãi, frecþii, ulei, tampoane, alifie.

Sub formã de macerat; se ia o linguriþã de muguri mãrunþiþi (pudrã) ºi se pun în 250 mililitri de apã, timp de 12 0re. Se beau 3 cãni pe zi, înainte (cu 30 minute) de mesele principale, timp de 25 - 30 zile. Aceastã curã e foarte binevenitã primãvara, pentru fortificarea organismului care iese din iarnã destul de slãbit.

Amintim, din nou, alimentaþia, fondul pe care se bazeazã toate aceste cure, este de origine ºi provenienþã strict naturalã.

107. CURA CU AER DE MUNTE

Nu existã aer mai bogat în ozon ca aerul de munte; acesta conþine ioni negativi iar razele ultraviolete sunt în mai prezente.

Aerul de munte exercitã o acþiune curativã asupra întregului organism, mai cu seamã asupra sistemului nervos. Indicãm acest sistem de "aerisire" în special copiilor anemici, convalescenþilor, copiilor mici ºi chiar sugarilor.

Aerul de munte ajutã în vindecarea numeroaselor afecþiuni pulmonare: pleurezia, pleurita uscatã, adenopatia traheobronhicã, tusea, tuberculoza, afecþiuni hepatice, afecþiuni ale tubului digestiv, mãreºte pofta de mâncare, iar nutriþia este mult îmbunãtãþitã. Indicaþii deosebite în cazuri de hipertensiune arterialã, îmbunãtãþeºte activitatea aparatului circulator, creºte cantitatea de hemoglobinã, de fosfor ºi calciu.

Este o adevãratã binefacere ca, în fiecare an, fiecare om sã poatã apela la o astfel de curã. Contraindicaþiile sunt în cazul bolnavilor în formã avansatã de tuberculozã ca ºi în cazurile de hemoptizie, arterioscleroză ºi presiune arterialã ridicatã.

108. CURA CU PROPOLIS

Însuºirile acestui valoros produs apicol sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri. În propolis se gãsesc microelemente (fier, zinc, cupru, cobalt, mangan, aluminiu, vanadiu, calciu, siliciu, stronþiu, bariu) care, lipsind din procesele normale biologice ºi fiziologice ale organismului uman, produce dereglãri organismului uman.

Propolisul prezintã o substanþã bioactivã deosebit de valoroasã, cu rol

biostimulator ºi bioregulator, acþionând, în special, la nivelul nucleelor hipotalamusului. Efectele sale anestezice sunt excepþionale; de 3.5 ori mai mari decât cele ale cocainei, de 5.2 ori mai mari decât ale novocainei. Este un remarcabil preparat terapeutic, cu acþiune bactericidã, antibioticã, antitoxicã, antiviralã, antiinflamatorie, analgezicã ºi regeneratoare.
Recomandãri: gripã, febrã tifoidã, erizipel, nevralgitã, boli infecþioase, etc.

109. CURA CU MIERE DE ALBINE

Mierea nu este doar un produs dulce, aºa cum îºi închipuie mulþi; este un adevãrat aliment - medicament, având în el o compoziþie foarte complexã.

Conþine: apã, albumine, hidraþi de carbon, fosfor, fier, sodiu, clor, magneziu; 325 miligrame calorii la 100 grame de miere; mai conþine acizi (formic, cetic, malic, citric), substanþe hrãnitoare ºi, în special, vitamine ºi enzime, apoi sãruri minerale (fosfaþi, sãruri de calciu ºi fier).

Este consideratã unul dintre cele mai energice alimente ºi se asimileazã foarte uºor.

Reîntãreºte nervii, dã forþã corpului ºi prelungeºte viaþa.

O linguriþã miere într-un pahar cu apã, dimineaþã, va regla perfect tranzitul intestinal.

Cura durează 25 zile cu 7 zile pauzã.

110. CURA CU IAURT

Iaurtul natural, preparat în gospodãrie, este un aliment binefãcãtor, care ajutã foarte mult procesul de digestie, mãreºte rezistenþa sistemului imunitar ºi îmbunãtãþeºte starea generalã a sãnãtãþii.

S-a mai constatat cã curele de iaurt asigurã longevitatea.

Este cunoscut cã, marele consum de grãsimi (provenite de la carne dar ºi de la lactate) este cauza tuturor afecþiunilor inimii din Nordul Europei.

E bine sã cunoaºtem cã migrena, eczemele, dermatitele, psoriazisul, astmul pot fi mult agravate prin consumul excesiv al produselor lactate, în special grãsimile provenite din laptele de vacã.

Produsele lactate excitã producerea de mucus.

Excesul de mucus, la rândul lui, suprasolicitã ºi blocheazã organismul ºi mai ales tractul digestiv, la nivelul cãruia îngreunează absorbþia adecvatã a bolului alimentar.

Valoarea naturalã a produselor lactate este universal recomandatã, pentru calitãþile curative ºi preventive; însã produsul recomandat pentru dezinfectarea mucoasei intestinale ºi care ajutã digestia este iaurtul preparat în gospodãrie; nu recomandãm iaurtul preparat pe cale industrialã, adesea el conþine coloranþi, diferite arome, zahãr, stabilizatori, conservanþi, etc.

S-a constatat cã iaurtul mãreºte rezistenþa sistemului imunitar, reduce aciditatea secreþiilor vaginale.

Este recomandat chiar copiilor, după vârsta de 7 luni în cazuri de dispepsii prin putrefacþie, tulburări digestive, fermentaþii intestinale, constipaþii, uremie; previne diabetul ºi arterioscleroza.

În uz extern, este foarte eficient în arsurile de gradul I ºi în dermatoze.

111. CURA CU ZER

Zerul conþine: lactoalbuminã, enzime, vitamine, sãruri minerale, etc. Este indicat în anemii, dispepsii, gutã (de la 500 pânã la 1000 mililitri pe zi).

Poate fi folosit tranzitoriu, după dieta hidricã la copiii cu tulburări acute de nutriþie. Este colagog, diuretic ºi stimulează activitatea intestinelor (de două, trei ori pe zi, câte o ceaºcă de zer, uºor îndulcit cu puþinã miere; sugarilor li se dau două, trei linguriþe, înainte de alãptare). Sub formã de comprese, în uz extern, se foloseºte contra degerãturilor, a eczemelor.

În "bucătăria fără foc" folosirea sa este multiplă, fiind compatibil în cazul numeroaselor preparate culinare. Condiþia principalã este ca sã fie foarte proaspãt ºi cât se poate de curat. De asemenea, laptele de la care a fost colectat trebuie sã provinã de la animale sãnãtoase, puternice ºi, dacã se poate, frumoase.

112. CURA CU SUC DE CARTOFI

Această cură este foarte eficientă în ulcere gastroduodenale ºi în diabet. Se iau (de 3 ori pe zi) câte 150 mililitri de suc, (cu 30 minute) înaintea meselor principale, timp de 30 de zile. Pentru că deseori e suportat greu, se poate adãuga în el puþin suc de morcovi, o linguriþă suc de cãtinã (vezi 738) sau de lãmâie.

Câte o jumãtate de pahar, se poate lua o datã sau d două ori pe zi, în cazuri de litiazã biliarã, obezitate, constipaþie, hemoroizi, scorbut, etc.

113. CURA CU SUC DE RIDICHE NEAGRÃ

Sucul proaspãt extras din ridichile negre (vezi 863) este indicat în tratarea litiazei biliare ºi urinare, în colicistite, dispepsii, insuficienþã hepaticã, afecþiuni pulmonare, bronºitã cronicã, astm, tuse convulsivã, gutã, reumatism, artrite cronice, rahitism, alergii, scorbut. Se iau câte 20 - 50 mililitri pe zi.

În cazurile de litiazã biliarã, se pot consuma de la 100 la 400 mililitri pe zi. Fiind tare ºi concentrat, se poate combina cu puþin suc de morcovi; această combinaþie ajutã la refacerea mucoaselor din organism. Este mai eficient dacã se administrează la o orã după ce s-a înghiþit suc de hrean.

Liniºteºte ºi vindecã mucoasele, eliminã mucusul dizolvat de hrean. Folosind acest suc, operaþiile chirurgicale de boli ale sinusurilor pot fi evitate.

Atât ridichea neagrã cât ºi cea roºie conþin: rofanol (esenþã sulfuratã), potasiu, iod, magneziu, sulf, enzime, vitaminele A, B, C, P, etc.

114. CURA CU SUC DE RÃDÃCINOASE I

Se foloseºte suc de ridichi, proaspãt extras (de la 50 la 200 mililitri pe zi), în combinaþie cu suc de morcovi, pãstârnac ºi pãtrunjel; ajutã în toate afecþiunile hepato - biliare sau în cazurile în care se urmãreºte drenajul hepato - biliar.

115. CURA CU SUC DIN RÃDÃCINOASE II

Un suc foarte bogat în substanþe nutritive, se poate obþine din: 300 grame morcovi, 50 grame pãstârnac, 60 grame de cartofi, 60 grame de ridichi; toate acestea, bãgate în mixer, se amestecã cu 150 grame de miere poliflorã; sucul se bea dimineaþa, în decursul unei perioade de douã ore, cu înghiþituri rare ºi foarte bine salivat.

Cura durează 21 zile, îndeosebi menþinând această durată dacă organismul este foarte slăbit.

116. CURA CU SUC DIN RÃDÃCINOASE ºI LÃMÂIE

Se iau: o rãdãcinã de þelinã, 7 morcovi, 7 pãtrunjei, o ridichie neagrã, o rãdãcinã de hrean, 8 lãmâi sau 500 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738), 1.5 kilograme de miere poliflorã.

Hreanul dat pe rãzãtoare (de sticlã) se amestecã cu sucul extras din lãmâi (sau cel de cãtinã), se acoperã ermetic vasul ºi se lasã sã stea în repaus timp de o orã. Rãdãcinoasele, în acest timp, se storc la mixer. Sucul obþinut se amestecã cu sucul de hrean (care a fost bine scurs prin tifon dublu) ºi miere. Amestecul obþinut se toarnã în sticle cu filet ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece. Se iau, în fiecare dimineaþã, câte 100 ml, pe stomacul gol (înainte cu 30 minute de micul dejun), cu înghiþituri rare ºi bine salivat. Ajutã la fortificarea organismului slãbit; cura durează 10 zile consecutiv, cu pauză de 5 zile; se repetă, ulterior, de 3 ori, respectând cu stricteþe pauzele.

117. CURA CU SUC DE SFECLÃ ºI GÃLBENUº DE OUÃ DE GÃINÃ

Într-o sticlă de culoare închisă (care are capacitatea de un litru), se pun 4 linguri de suc de sfeclă roºie, o lingură seminþe de in (din ultima recoltă), 4 linguri de ulei de măsline, 4 gălbenuºuri de ouă de găină, 4 linguri miere poliflorã. Se toarnă apă în sticlă, până ce aceasta se va umple. Macerarea produselor (care sunt deja acolo) va dura (aproximativ) 12 ore; în părþi egale, se mai adaugă: coada - calului, vâsc, busuioc ºi pătlagină în părþi egale (75 g) sub formă de pulbere. Se agită până se obþine un amestec desăvârºit. Se bea într-o zi (împărþit în 6 părþi egale), înainte (cu o oră) de fiecare masă. Este foarte util în tratarea anemiilor.

118. CURA CU VIN DE COACĂZE NEGRE ºI ALOE

Se recoltează frunzele de aloe (trebuie să aibă o vârstă cuprinsă între 3 ºi 5 ani ºi să nu fie udată 5 zile înainte de recoltare) ºi se mărunþesc la mixer. Cantitatea necesară trebuie să fie de 750 g; se adaugă 10 lămâi (bine mărunþite) sau 600 mililitri de suc de cătină (vezi 738), un litru de vin de coacăze negre, 3 kilograme de miere de mai. Toate acestea produse se pun în borcan de sticlă, bine legat la gură, înfăºurat în hârtie de culoare închisă, care se lasă la macerat (timp de 7 zile), la temperatura camerei. Se toarnă, ulterior, în sticle de culoare închisă, cu filet ºi se păstrează la loc rece, ferit de luminã. Este util în tratamentul ulcerelor, o lingură, de 3 ori pe zi, înainte (cu 30 minut)e de fiecare masă principală.

119. CURA CU SUC DE SFECLĂ ROºIE ºI OUĂ DE PREPELIÞĂ

Se prepară întocmai ca la 117, folosind aceleaºi ingrediente în afară de cele 4 gălbenuºuri de ouă de găină care se înlocuiesc cu 20 gălbenuºuri de ouă de prepeliþă (vezi 88).

120. CURA CU SUC ENERGIZANT (I)

Se iau 6 gălbenuºuri de ouă de găină sau (30 de prepeliþă), 6 linguri miere de mai, 6 linguri de suc de sfeclă roºie, 6 linguri de ulei de măsline ºi două linguri de hrean (fin mărunþit). Se amestecă produsele amintite până se obþine o pastă fină, spumoasă ºi omogenă, în care se adaugă 500 mililitri macerat de busuioc (vezi 775). Se ia de 3 ori pe zi, înainte (cu 30 minute) de fiecare masă. Toată cantitatea de suc (astfel preparată) trebuie împărþită în aºa fel încât să ne ajungă două zile.

Sucul acesta este puternic vitaminizant ºi energizant; are o contribuþie deosebită în vindecarea afecþiunilor pulmonare.

121. CURA CU SUC ENERGIZANT (II)

Primăvara, se recoltează 8 cucuruzi de brad (proaspeþi), un pumn de muguri de brad alb, 8 rădăcini de podbal cu tot cu frunze; toate acestea se mărunþesc fin ºi se pun la încălzit cu 2.5 litri apă, nu direct pe flacără, timp de 30 minute. Se adaugă o mână flori de tei (flori ce au fost macerate timp de 5 minute într-o ceaºcă cu apă rece), se acoperă vasul ºi se lasă 15 minute în repaus. Se strecoară prin tifon dublu; jumătate din cantitatea de lichid se pune din nou la încălzit, adăugând răºină de brad (cât o nucă) fin mărunþită ºi canfor (cât un pătrăþel de zahăr) bine pisat. Se lasă la încălzit aproximativ 20 minute, după care se amestecă cu lichidul rămas în care se adaugă un kilogram de miere de mai. Se toarnă în sticle de culoare închisă; acestea se închid ermetic ºi se păstrează la loc întunecos ºi rece. Se beau 3 păhărele (50 ml) pe zi (cu o oră) înaintea fiecărei mese principale. În această perioadă, corpul trebuie să fie corect ºi bine alimentat cu produse naturale ºi preparate ale

acestora. Este foarte util în tratamentul afecþiunilor pulmonare ºi în tratarea afecþiunilor cãilor respiratorii.

122. CURA PENTRU DEZINTOXICARE CU AGRIºE

Agriºele conþin: pectine, acizi (malic, tartric, citric), enzime, vitamine (A, B1, B2, C, P), sãruri minerale (sodiu, calciu, fosfor, fier, potasiu - 230 miligrame %).

Sunt laxative, diuretice ºi antigutoase.

Pentru dezintoxicare, se consumã un kilogram fructe (bine coapte) pe zi, o datã pe sãptãmânã (sau de 3 ori, consecutiv); recomandãri în plurezie, obezitate, hipertensivitate.

E bine sã ºtim cã în ziua (sau zilele) în care se consumã agriºe, sã nu se mai consume ºi altceva.

123. CURA CU CAISE

Caisele conþin o cantitate însemnatã de vitamina A (300 - 500 U.I) în fructele proaspete ºi 430 U.I în fructele uscate, apoi B1, B2, C, PP, ultima în cantitate de 33 % în fructele uscate, sãruri (potasiu, sodiu, calciu, fosfor ºi fier), oligoelemente (magneziu, sulf, calciu, brom, fier, cupru).

Este un fruct nutritiv, uºureazã mult digestia, ajutã în combaterea asteniei, anemiei, a nervozitãþii, a stãrilor de stres.

O curã de caise proaspete (poate sã fie ºi sub formã de suc) dã rezultate foarte bune în anemiile consecutive unei hemoragii.

Caisele proaspete sunt astringente ºi diuretice, iar cele uscate sunt laxative. În toate carenþele de vitamina A ºi de oligoelemente, se folosesc fructele de cais (uscate).

În constipaþie, consumul de caise sporeºte reacþiile naturale de apãrare ale organismului. Se folosesc numai fructele ajunse la maturitate (adicã foarte bine coapte).

124. CURA CU SUC DE CASTRAVEÞI

Atât în scopuri alimentare cât ºi medicinale, se foloseºte castravetele datoritã conþinutului sãu mare de apã (circa 95 %), enzime, vitaminele A, B, C, sãruri (calciu, fier, fosfor, sodiu, potasiu).

Este foarte rãcoritor în stãrile subfebrile, depurativ - în gutã, diuretic - dizolvant al acidului uric ºi uraþilor - în afecþiunile renale, calculoza renalã; uºor hipnotic.

Se beau câte 300 - 500 mililitri pe zi, în toate afecþiunile enumerate mai sus, respectând alimentaþia naturalã ºi folosind preparatele "bucãtãriei fãrã foc".

În amestec, 200 mililitri de suc de castraveþi, 200 mililitri de suc de morcovi, 200 mililitri de suc de ridiche neagrã, 10 grame de miere, este considerat cel mai puternic dizolvant al calculilor urinari; se recomandã în cure de 21 zile, câte 500

mililitri zilnic, pe fondul unei alimentaþii naturale, fãrã proteine de origine animalã.

125. CURA CU SUC DE CIREªE ªI VIªINE

Fructele acestea conþin: enzime, vitaminele A, B, C, minerale (fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu), oligoelemente (zinc, cupru, mangan, cobalt), zahãr - levulozã (asimilabilã de cãtre diabetici).

Ca ºi fructele, sucul extras din acestea ajutã ca diuretic, antidiareic, antiinflamator, remineralizant, sedativ pentru stãri nevrotice ºi laxativ.

Recomandãri: gutã, reumatisme, litiaze urinare, obezitate, pletorã, arteriosclerozã, diaree, pielite, pielonefrite, afecþiuni ale cordului, hipertensiune, constipaþie, hepatopatie, prevenirea îmbãtrânirii.

Sucul de cireªe este un foarte bun depurativ. Recomandãm zile în care sã se consume numai fructe de cireªe sau viªine (de la 500 la 1000 g), una sau chiar douã zile sãptãmânal.

126. CURA CU COACÃZE NEGRE

Coacãzele negre sunt mai bogate în vitamina C decât toate fructele. Conþin sãruri de potasiu, magneziu, calciu, vitaminele A, B1, B2, enzime, sãruri de sodiu, fier, fosfor, clor, acizi organici, emuline, proteine, pigmenþi antianemici ºi flavonici.

Aceste fructe au un efect tonic general; consumându-le, creªte rezistenþa organismului la infecþii ºi se stimuleazã sistemul homeopatic (în anemii). Depurativitate în reumatism cronic degenerator ºi gutã, antisclerogenitate în arteriosclerozã, creªterea acuitãþii vizuale, diuretic (eliminarea acidului uric, sudorific în afecþiunile febrile), calmant în cele pectorale (tuse, anghine, laringite).

Se consumã cu mare succes în curele de dezintoxicare. Recomandãm zile în care sã se consume numai fructe de coacãz, bine coapte, amestecate cu puþin miere (cel puþin 3 zile pe sãptãmânã, în perioada în care acestea se gãsesc din abundenþã).

127. CURA CU COACÃZE ROªII

Fructul de coacãz se foloseªte atât în scopuri medicinale cât ºi alimentare; conþine multã apã, materii azotoase, materii extractive (zahãr, celulozã, cenuºi, vitamina C, enzime), acizi (malic, citric, tartric). Consumul de coacãze roªii mãreªte apetitul, este diuretic, depurativ, rãcoritor, laxativ, hemostatic.

Indicat în afecþiunile febrile, impotenþã, dispepsii (insuficienþa sucului gastric), constipaþie, gutã, pletorã (surplus), artritism, reumatism, hidropizie, litiazã urinarã, pecingini, insuficienþã ºi congestie hepaticã, icter, inflamaþii diverse (îndeosebi cele urinare).

Se consumã fructul ca atare (foarte bine copt); de asemenea, recomandãm sucul pur sau diluat cu apã, 100 - 500 mililitri pe zi de câte 3 ori, înainte cu 30 minute de fiecare masã principalã.

128. CURA CU SUC DE DOVLEAC

Pulpa de dovleac conþine enzime, vitamine (îndeosebi vitamina A), sãruri minerale, hidraþi de carbon, protide; seminþele conþin ulei (35%), protide, lecitinã, rezine ºi enzime cu proprietãþi antihelmintice.

Recomandãri: tenifug, vermifug, laxativ, diuretic, sedativ, nutritiv.

Indicaþii: dispepsii, constipaþii, insuficienþã renalã ºi infecþii urinare, hemoroizi, enterite, dizenterie, insomnii, afecþiuni cardiace, diabet, teniazã ºi ascarizi.

Se poate consuma ºi sub formã de suc, un pahar pe zi în curã de 21 zile, dimineaþa pe nemâncate; foarte bun laxativ.

129. CURA CU CEAI DE DUD

În scopuri terapeutice recomandãm frunzele fãrã codiþã, recoltate în luna mai ºi iunie, prin ciupire sau strângere. De asemenea, cu mare apreciere, recomandãm fructele bine coapte ºi proaspete.

Conþinut: tamin, acizi (asparic, folic, folinic), argininã, compuºi volatili (butilaminã), acid acetic, propionic, izobtiric, aldehide, ceton, beta-caroten, malcot ºi carbonat de calciu, adeninã.

Frunzele pot fi folosite ca tonic rãcoritor, depurativ, antiscorbutic ºi astringent, fructele ca laxativ.

Se administreazã cu mult succes în diaree ºi diabet zaharat; eficienþa este mai mare dacã la ceai se adaugã frunze de afin, teci de fasole, frunze de nuc ºi de urzicã. De asemenea, recomandãri deosebite în gastrite, ulcer gastric ºi duodenal, afecþiuni pulmonare.

Dudele (albe, roºii sau negre) sunt foarte eficiente contra constipaþiei.

Infuzie: o lingurã de frunze bine mãrunþite se pun în 250 mililitri de apã rece ºi se lasã la macerat câteva ore. Se bea compusul rezultat în 3 reprize, dupã mesele principale; în cazuri de diabet (ºi nu numai) nu se apeleazã la îndulcitorii artificiali (zahãrul sau alte produse de acest gen).

Sucul extras din fructe, înainte de a ajunge la maturitate, are un conþinut foarte mare de acid citric (20 - 25 mg/l); se utilizeazã ca sirop astringent pentru gargare, contra anghinelor, stomatitelor, etc.

130. CURA CU SUC ºI CEAI DE FRÃGUÞE

Menþionãm cã în tratamentele terapeutice se utilizeazã frunzele (care se rup fãrã codiþã); utilizarea este posibilã începând din luna iunie ºi pânã la sfârºitul lunii octombrie.

Fãrã a insista, amintim cã dintotdeauna oamenii au cunoscut proprietãþile terapeutice ale fructelor.

Conþinut: tamin, alcool triterpenic (fragarol), cvercitrinã, citrol, ulei volatil, zaharuri, sãruri minerale, vitaminele A, B, C, enzime.

Proprietãþi: astringent ºi antidiareic, adjuvant în tratamentul diabetului, diuretic în diferite boli de rinichi ºi ale vezicii urinare, dezinfectant (bactericid).

Indicaþii: enterite acute (astringent în tratamentul diareei), diuretic în diferite

boli renale ºi ale vezicii urinare, diabet zaharat.

Din două linguriþe de frunze mărunþite la 200 mililitri de apă clocotită, se prepară o infuzie; se beau două căni pe zi; în fiecare cană de ceai se poate adăuga o linguriţă tinctură miracol III (vezi 907).

În amestec cu frunzele de afin, zmeur sau mur, frunzele de frăguþe dau, ca rezultat, un ceai foarte plăcut ºi folositor.

Pe lângă vitamine ºi celelalte substanþe, fructul conþine acid salicilic ºi săruri minerale. Ajută în reumatism cronic degenerativ, gută, astenie de primăvară, remineralizări, tuberculoză, arterioscleroză, hipertensiune arterială, intoxicaþie tabagică ºi alcoolică, tulburări hepatice ºi biliare, constipaþie.

Sucul de frăguþe se consumă imediat ce a fost preparat; în cură, se folosesc 3 pahare pe zi, fondul alimentar fiind cel naturist.

131. CURA CU SUC DE LĂMÂIE

Lămâia conþine vitaminele A, B1, B2, B3, PP, foarte multă vitamina C, acid citric ºi malic, glucide (glucoză ºi fructoză) direct asimilabile, zaharoză, săruri minerale ºi oligoelemente (calciu, fier, siliciu, fosfor, mangan, cupru), terpine, aldehide, etc.

Proprietăþi multiple: bactericid, antiseptic, antireumatismal, antigutos, antiartric, antiscorbtic, antiveninos, răcoritor, vermifug, antipruriginos, antisclerogen, tonicardiac, tonic indicat în nevroze, diuretic, depurativ, remineralizant, stimulează secreþiile gastrohepatice ºi pancreatice, hipotensor, hemostatic, calmant, carminativ, vermifug (prin seminþe), etc.

Indicaþii: demineralizare, creºtere, convalescenþă, infecþii diverse (pulmonare, intestinale), stări febrile, astenie, impotenþă, boli infecþioase, ascită, reumatism, artritism, gută, scorbut, ulcer gastric, arterioscleroză, dispepsii, hipervâscozitate sangvină, litiază urinară ºi biliară, varice, flebite, fragilitate capilară, hemoragii (epistaxis, gastroragii, enteroragii, hematurii), hemofilie, dizenterie, diaree, paraziþi intestinali, astm, bronºită, gripă, senescenþă, cefalee, aerofagii, etc.

Sucul de lămâie se obþine prin stoarcere (manual sau mecanic); se amestecă în apă (o treime suc ºi două apă), adăugând ºi puþină miere polifloră (după gust). Cura cu suc de lămâie poate dura 4 - 5 săptămâni, crescând ºi coborând, progresiv, de la o jumătate până la două lămâi pe zi.

132. CURA CU DECOCT DE MĂCEºE

Conþinut: acid ascorbic, vitamina C, acid deshidroscorbic, vitamina A, vitamina B, B2, P, acid nicotinic, vitamina K, zahăr invertit, tanin, acizi citric ºi malic, pectine, ulei volatil, ulei gras, flavonoizi, caratenoide, săruri minerale, "urme" de vanilină, alfa ºi beta tocoferol (vitamina E), lecitine, zaharuri, etc.

Normalizează circulaþia sângelui, completează necesarul de săruri al organismului; seminþele au acþiune diuretică.

Bun colagog ºi coleretic, tonic, vitaminizant ºi vasodilatator arterial.

Împiedicã formarea calculilor renali, de aceea este foarte recomandat în bolile urinare ºi de rinichi (cure mai îndelungate), nu produce iritaþii.

Mãceºele cresc secreþia biliarã, fiind deosebit de utile în tratarea afecþiunilor ficatului. Ajutã în stãrile de inflamaþie intestinalã. Eficiente în avitaminoze, enterocolite, calculozã renalã, tulburãri de circulaþie perifericã, leucemie.

Decoctul se preparã din douã linguriþe de fructe zdrobite ºi 500 mililitri de apã. Se încãlzeºte apa, introducând fructele în momentul când aceasta este îndeajuns de caldã (atenþie la conservarea vitaminei C).

Se lasã în repaus 15 minute, dupã care se strecoarã prin tifon. Se bea în decursul zilei; se poate îndulci cu miere de albine (dupã gust).

133. CURA CU MERE PROASPETE

Consumul zilnic a cel puþin 300 grame mere proaspete ajutã la întãrirea (refacerea) organismului, la prevenirea infecþiilor aparatului respirator (pe timp de iarnã, primãvarã) deoarece acestea sunt fructele care se pãstreazã în stare proaspãtã pe perioade de la 4 la 8 luni.

Un "obicei" foarte util, pe care oamenii ar trebui sã-l formeze, este acela de a consuma la micul dejun doar mere, fãrã alþi compuºi sau produºi.

Mere rase pe rãzãtoare; de la 500 la 1500 g pe zi; ajutã în tratarea durerilor infantile, intercolite, dizenterie, rectocolite, ulcer gastric.

Ca ºi celelalte fructe, menþionãm cã se consumã doar pe stomacul gol, neamestecate cu alte alimente sau fructe sau ca desert.

Dacã se apeleazã la fierberea sau coacerea lor, acestea se deteriorează complet; astfel vom consuma binecunoscutul, de acum, balast, prin care nu vom face altceva decât sã încãrcãm ºi mai mult organismul cu toxine ºi reziduuri.

Consumate aºa cum am amintit, crude, cu tot cu coajã, merele sunt hrana creierului, fiind foarte bogate în sãruri minerale; acestea conferã mãrului efecte alcalinizante; fierul, cuprul, zincul, etc, sunt substanþe care stimulează activitatea enzimelor ºi înlesnesc arderile în organism.

134. CURA CU SUC DE MERE

De la mãr se folosesc seminþele (din care se preparã lapte vegetal, vezi 799), miezul ºi coaja.

Mãrul conþine: apã, zaharuri reducãtoare, zaharozã, celulozã, pentason, lininã, acizi liberi, pectine, materii grase, protide, sãruri (de potasiu, sodiu, siliciu, calciu, clor), acid fosforic, fier, magneziu, brom, aluminã, arsenic, sulf, mangan, cobalt, tamin, esteri amilici, vitamine (A, B1, B2, C, PP - îndeosebi în coajã), acid pantothenic (în coajã conþine o cantitate dublã faþã de miez); menþionãm cã valoarea caloricã diferã de la o specie la alta (80 - 124 cal / 100 g).

Se recomandã în surmenaj fizic ºi intelectual, convalescenþã, graviditate, astenie, demineralizare, sedentarism, obezitate, diabet, reumatism, litiazã urinarã, diaree, constipaþie, inflamaþii intestinale (colibacilozã), ulcer gastric, gastritã, stãri

febrile, hepatopatii, insomnii, nervozitate, cefalee, boli cardiovasculare; este foarte diuretic în dietele terapeutice. Se beau 3 căni pe zi, înaintea (30 minute) meselor principale. Când se face cură cu sucuri şi cruditãţi (vezi 85), sucul de mere se bea între mese (la orele 10.00 şi 16.00); menţionăm încă o dată, sucul de mere nu se bea după masă, ca desert.

În curele de vară, pentru reumatisme, litiaze sau în perioada repausului alimentar (la persoanele astenice), se iau câte 20 mililitri de suc de mere, în amestec cu 250 mililitri de suc de urzici. Toate acestea, pe fondul alimentaţiei naturale; încă o dată menţionăm că acest lucru este, de fapt, baza sau piedestalul pe care se aşează ulterior orice cură sau metodă de vindecare prin terapia naturală.

135. CURA CU SUC DE MORCOVI

Morcovul conţine enzime, vitaminele A, B1, B2, C, provitamina A, caroten, levulozã, dextrozã, săruri minerale (fier, potasiu, fosfor, sodiu, magneziu, arsenic, mangan, sulf, cupru, brom), asparaginã, dancarinã (element puternic dilatator la nivelul vaselor coronare), pectinã.

Este indicată în astenii, enterocolite cronice sau acute, ulcer duodenal şi gastroduodenal, anemie, afecţiuni pulmonare (astm, bronşitã cronicã, tuberculozã), colibacilozã, constipaţie, hemoragii gastrointestinale, reumatism, gutã, litiazã, insuficienţe hepatobiliare, ictere, paraziţi intestinali (tenie), prevenirea bolilor infecţioase şi degenerative, prevenirea îmbătrânirii (riduri), dermatoze.

Se beau 3 pahare pe zi, înaintea (30 minute) meselor principale; se poate amesteca cu lapte nefiert (cantităţi egale), un litru pe zi, împărţit în 3 părţi egale.

Sucul de morcovi este foarte des întrebuinţat în "bucătăria fără foc" la prepararea sosurilor şi a diferitelor creme, cărora le dă un gust delicios.

136. CURA CU CEAI DIN FRUNZE DE MUR

Frunzele de mur conţin: tanin, flavonoide, acizi (malic, lactoizocitric, succinic, oxalic, etc), enzime, vitaminele (A, B, C, D, P), inozitol, etc.

Frunza de mur este astringentă, antidiareică, antiseptică, tonică. Ceaiul din aceste frunze este indicat în diaree (tonic şi astringent), colite, gastroenterite, gingivite, etc.

În uz extern ajută în leucoree, fistule anale, inflamaţiile gingiilor, gurii şi gâtului (gargară).

Cataplasmele se folosesc contra hemoroizilor sau a fisurilor anale; sub formă de irigaţii se folosesc în leucoree.

Infuzia se prepară din: două linguriţe frunze (fin mărunţite) care se amestecă cu două linguri de apă rece şi se lasă timp de 5 minute la macerat. Ulterior, se toarnă 250 mililitri de apă caldă; se lasă la macerat câteva minute după care se strecoară prin tifon.

Se beau două căni pe zi (indicaţii deosebite în gastroenterite, colite, tonifică organele digestive).

Pentru uz extern, infuzia se preparã la fel, dar mai concentratã, dublând cantitatea de frunze. Se pot utiliza în clisme, bãi, comprese sau gargare.

În obezitate, recomandãm ceaiul din frunze de mur, pãpãdie, pelin, pãtlaginã, coada - oricelului, þintaurã oi frunze de afin.

Fructele murului sunt foarte bune la gust (dulce - acriuor), bogate în acizi organici, enzime oi vitamine (A, B, C, D oi P); folosite în stare proaspãtã sunt considerate foarte bun întãritor al organismului, în special la copii.

Pentru perioada de iarnã, se pot conserva în miere poliflorã, la fel ca viuinele (vezi 703).

137. CURA CU CEAI DE NALBÃ

Nalba conþine mucilagii, amidon, zaharuri, asparaginã, substanþe grase, pectine, betainã, tanin, substanþe rezinoase, etc.

Proprietãþi: acþiune internã secretoliticã, emolientã, expectorantã, antiinflamatoare (aparatul respirator, renal oi gastrointestinal), datoritã substanþelor mucilaginoase oi produuilor de hidrolizã ale acestora.

Ceaiul se preparã sub formã de macerat la rece; o lingurã rãdãcinã de nalbã (fin mãrunþitã) se amestecã cu 250 mililitri de apã rece oi se lasã în repaus 30 minute, la temperatura camerei.

Se adaugã un vârf de cuþit bicarbonat alimentar pentru a nu produce iritaþii gastrice. Se bea fracþionat, în 3 - 4 reprize pe zi.

Indicaþii: inflamaþiile cãilor respiratorii (tuse, bronuitã, laringitã), infecþii renale, tulburãri gastrointestinale.

Uz extern: laringite, traheite, spãlãturi vaginale, ten uscat, furunculozã, amigdalite, abcese dentare (infuzie de flori oi frunze de nalbã în amestec cu muuelel oi capsule de mac), clismã contra hemoroizilor, comprese oculare.

138. CURA CU CEAI DE PÃPÃDIE

Pãrþile plantei, cele care sunt deasupra solului (aeriene), conþin: toraxacinã, enzime, vitaminele A oi C, steroli, grãsimi (gliceride ale acizilor oleic, stearic, palmitic, etc), tanin, flobafene, colinã, glucozã, polioze, ulei volatil, substanþe antibiotice, substanþe proteice, acid tartric, sãruri de azot, calciu, fosfaþi, alcooli triterpenici (arniol oi fardiol), substanþe de naturã carotidianã, xantofile, flavoxantine, etc.

Rãdãcina plantei conþine: alcooli triterpenici, taraxerol, beta-amirina, ristoterina, stigmasterina oi multe alte fitosternine, insulinã, substanþe proteice, rezine, grãsimi, fructozã, levulozã, vitaminele (A, B, C, D), tiominã, acid nicotonic, amida acidului nicotinic, aolinã, asparaginã, argininã, glicerine ale acizilor palmitic, oleic oi himoleic.

Cura cu ceai de pãpãdie este indicatã (îndeosebi) în toate bolile unde existã dezechilibru glandular. Dã rezultate foarte bune în obezitate, în bolile de ficat (mãrind secreþia biliarã, normalizând circulaþia sângelui, mãrind apetitul convalescenþilor),

acþiune diureticã (sporeºte cantitatea de urinã în doar 24 ore), eczeme ºi multe alte boli de piele, gutã, reumatisme, arteriosclerozã. Infuzia se preparã din douã linguriþe plantã (mãrunþitã fin) umectate cu douã linguri de apã, ulterior amestecate cu 250 mililitri de apã caldã. Dupã un repaus de câteva minute se strecoarã prin tifon; se beau 3 cãni pe zi, de preferinþã dupã mesele principale.

Din rãdãcina de pãpãdie se preparã decoct, din care se beau una - douã cãni pe zi, timp de una sau douã luni, având recomandãri deosebite în dispepsii, insuficienþe hepatice ºi diferite forme de icter.

Se poate apela, mai simplu, la o curã din salatã de frunze de pãpãdie, 15 - 20 zile, în perioada de varã.

139. CURA CU PERE ºI CU SUC DE PERE

Perele conþin: apã, zahãr (îndeosebi levulozã), acizi, albumine, celulozã, cenuºi, pectinã, tanin, grãsimi, enzime, vitaminele (A, B1, B2, C, PP), fosfor, sodiu, calciu, magneziu, sulf, potasiu, clor, zinc, cupru, fier, mangan, iod, arsenic.

Atât fructele (cât ºi sucul extras din ele) au indicaþii diuretice, uricolitice, depurative (litiazã uricã, reumatism cronic degenerativ, gutã), în profilaxia infecþiilor urinare (cu excepþia soiului Bergemote).

Se pot consuma pere în cantitãþi de la jumãtate pânã la un kilogram jumãtate pe zi, înainte (30 minute) de fiecare masã principalã.

Sucul extras din perele bine coapte se consumã în cantitãþi de 3 - 4 pahare pe zi.

Perele uscate se pot pune la macerat cu apã rece (12 ore); ulterior se strecoarã (sucul obþinut) prin tifon ºi se consumã în decursul unei zile ca ºi sucul din pere proaspete.

140. CURA CU SUC DE ROºII

Roºia conþine: apã, glucide, protide, lipide, acizi organici (malic, peptic, citric), calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, fier, oligoelemente (zinc, cupru, bor, iod), enzime, vitaminele (A, B1, B2, C, PP, E, K).

Nu conþine oxilaþi, ci doar un compus comparabil cortizonului (dr. francez J. Valnet).

Leguma este remineralizantã, energeticã, echilibrantã, celularã, antiscorbuticã, antiinfecþioasã, dezintoxicantã, alcalinizantã, diureticã, dizolvant uric ºi eliminator al ureei, uºureazã digestia substanþelor feculante ºi a amidonului, este deosebit de laxativã.

Indicaþii: reumatism, gutã, artritã, arteriosclerozã, litiazã urinarã ºi biliarã, constipaþie, astenii, intoxicaþii cronice, pletorã, stãri congestive, enteritã, stãri inflamatorii ale tractului digestiv, hipervâscozitate sangvinã. În uz extern, este deosebit de folositoare contra acneei ºi a înþepãturilor de viespe.

În alimentaþie, e bine (chiar foarte bine) sã se consume roºia doar crudã (adicã nefiartã sau necoaptã); roºiile fierte sau coapte produc acizi în corp, aceºtia,

la rândul lor, dând "naºtere" la diferite boli.

Sucul de roºii se consumã în cantitãþi de aproximativ 100 mililitri pe zi, înaintea meselor principale; cura durează aproximativ 3 -4 sãptãmâni; în amestec cu suc de þelinã, sucul rezultat este foarte reconstituent.

141. CURA CU PEPENE GALBEN

Pepenele galben conþine: apã, enzime, vitaminele (A, B, C), oligoelemente; are proprietãþi diuretice, laxative, rãcoritor ºi bun regenerator al þesuturilor, având indicaþii deosebite în constipaþii, oligurii, hemoroizi, gutã, reumatism ºi în îngrijirea tenului.

Nu este indicat celor ce suferã de diabet, enterite, dispepsii. Se recomandã în hrana celor care sunt bolnavi de obezitate, pletorã, litiazã; aceºtia e bine sã-ºi programeze zile în care sã consume numai pepene galben.

Oricine, indiferent cât este de sãnãtos sau bolnav, poate apela la o curã de pepene galben (de la 14 la 21 zile); se consumã înaintea fiecãrei mese principale (cu 30 minute) dar niciodatã dupã ce s-au mâncat alte produse.

La fel se procedează în cazul pepenelui verde.

142. CURA CU CEAI DIN MUGURI DE PLOP NEGRU

Mugurii de plop negru conþin: glicozizii fenolici (salicina ºi populina), ulei volatil (format din betulen, alfa, beta ºi gama betulenol, humuleu, alfa carofilen, compuºi de naturã flavonicã), crizina ºi tectocrizina, taninuri, rezine, ulei gras, acizii malic ºi galic, saponine, manitol, etc

Acest produs este astrigent, uºor inflamator ºi slab analgezic, balsamic, antiseptic, cicatrizant ºi calmant (cu deosebire în inflamaþiile urinare), diuretic.

În uz intern: bronºite acute, afecþiuni renale, reumatism (diuretic, astringent, calmant ºi antireumatic).

Infuzie (o linguriþã de muguri bine mãrunþiþi maceraþi în 250 mililitri de apã; sub formã de infuzie se pot bea douã cãni pe zi); extern - sub formã de bãi pentru vindecarea rãnilor provenite din arsuri ºi a hemorizilor.

143. CURA CU PRUNE SAU CU SUCUL ACESTORA

Prunele sunt foarte bogate în vitamina A; în cantitate mai redusã, prezintã vitaminele B ºi C, fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, mangan, apã, zahãr, hidraþi de carbon, acizi, albumine, cenuºi, celulozã.

Proprietãþi: energetic, stimulent nervos (regenerator al nervilor), diuretic, laxativ, dezintoxicant, decongestionant hepatic.

Se recomandã în astenie, anemie, surmenaj, gutã, reumatism, arteriosclerozã, constipaþie, intoxicaþie alimentarã, hepatism, temperamente bilioase.

Fructul proaspãt se consumã dimineaþa, pe stomacul gol, înaintea micului

dejun (30 minute); la fel se poate proceda la prânz ºi seara.

Sucul obþinut din fructele proaspete este mult mai eficient; se consumã la fel, un pahar înainte (cu 30 minute) de fiecare masã.

144. CURA CU SUC DE ÞELINÃ

Þelina conþine: vitaminele (A, B, C), minerale (magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfor), anhidridã sedanoicã, colinã, tirozinã, acid glutanic, etc.

Sucul de þelinã este foarte bun tonic al sistemului nervos ºi (în general), remineralizeazã, este antireumatismal, drenar pulmonar ºi hepatic, aperitiv gastric, stimuleazã suprarenalele, rãcoritor, antiscorbutic, antiseptic, ajutã în remedierea obezitãþii.

De asemenea, este foarte util în inapetenþã ºi digestii lente, astenie psihico-fizicã ºi sexualã, traheobronºite cronice, nervozitate, demineralizare, hepatism, icter, obezitate. Þelina se poate folosi pe toatã perioada anului, crudã, adãugatã în diferite preparate ale "bucãtãriei fãrã foc". Întotdeauna se serveºte la primul fel.

Cura cu suc de þelinã durează de la 15 la 20 zile ºi constã în a se bea câte un pahar de 150 mililitri înaintea fiecãrei mese principale.

145. CURA CU CEAI DE URZICÃ

Urzica conþine un însemnat numãr de aminoacizi, substanþe de naturã glucidicã, amine, steroli, catone (printre care metilheptenona ºi acetofemona), ulei volatil, substanþe grase, fitosteroli, acizi (formic ºi acetic), provitamina A, vitaminele (C, B1, B2, K), acid patotenic, acid falic, clorofilã, protoporfirinã, coroporfirinã, betacartone, sãruri de (calciu, magneziu, fier, siliciu), fosfaþi, substanþe vezicante (acid formic, o enzimã ºi o toxalbuminã care prin uscarea plantei se distrug ºi proprietatea vezicantã a urzicii dispare).

Ceaiul preparat din aceste plante este hemostatic, mucilaginos, diuretic, astringent, antiseptic, antimicrobian, vitaminizant, hipoglicemiant, depurativ, galactogog ºi cicatrizant.

Este indicat în bronºite; în stãrile de avitaminozã (astenie de primãvarã); recomandãm, cu precãdere, cura de urzici crude.

Ceaiul, datoritã vitaminei K, opreºte hemoragiile, motiv pentru care are recomandãri deosebite în menstruaþiile abundente ºi neregulate, în hemoragiile uterine dupã naºtere, etc.

În diaree ºi dizenterie, are rolul de a micºora flora microbianã, care a provocat afecþiunea. Contribuie mult la reducerea apei acumulate în þesuturi, datoritã diurezei pe care o produce.

Infuzia se preparã cu o lingurã de plantã bine mãrunþitã la 250 mililitri de apã caldã. Se beau 3 pahare de ceai pe zi; diuretic ºi antidiareic, expectorant în bronºite, calmant al tusei, vindecarea de hemoragii uºoare, hemostatic.

146. CURA CU CEAI DE URZICÃ MOARTÃ

Urzica moartã conþine: mucilagii, flavonoide, tanoizi, saponozide, glicozide, ulei volatil, sãruri de potasiu, etc.

Ceaiul preparat din aceastã plantã este emolient, expectorant, astringent, antidiareic, sedativ.

Infuzia din urzicã moartã are indicaþii deosebite în afecþiunile aparatului genito - urinar (leucoree, dismenoree, hipertrofii sau inflamaþii ale prostatei); pentru calmarea stãrilor nervoase ale femeii, în timpul menopauzei, se foloseºte urzica moartã, cu deosebit succes; de asemenea, are indicaþii deosebite în tulburãrile gastrointestinale ºi ale cãilor respiratorii (bronºite).

Se poate folosi ceaiul preparat, în uz extern, sub formã de bãi; cu recomandãri deosebite în abcese, tumori, varice, ulcere, umflãturi ale gutei.

Infuzia SE PREPARÃ dintr-o linguriþã flori albe (sau plantã) fin mãrunþite(ã) la 250 mililitri de apã caldã. Se beau douã sau trei cãni pe zi.

147. CURA CU USTUROI

Usturoiul este bogat în glucozizi sulfuraþi, uleiuri volatile (care conþin sulfurã ºi oxid de alil), sãruri minerale (iod, siliciu, sulf, sodiu, potasiu), substanþe cu proprietãþi bacteriostatice (alicinã, garlicinã, aclisantine I ºi II cu acþiune antistafilococicã), vitaminele C ºi B.

Este vasodilatator, hipotensiv, stimulent ºi antihelmintic (datoritã principiilor sulfurate pe care le conþine), diminueazã agregarea plachetelor (elemente ale sângelui care înlesnesc coagularea, contribuind astfel la evitarea trombozelor ºi infarctului).

Este indicat în profilaxia ºi tratamentul bolilor infecþioase (epidemii gripale, difterice), în diaree ºi dizenterie, afecþiuni pulmonare (astm, bronºite cronice, gripã, guturai), hipertensiune arterialã, litiazã urinarã, arterioscleozã, îmbãtrânirea þesuturilor, reumatism, gutã, paraziþi intestinali (ascarizi, oxiuri, tenie), atonie digestivã, tulburãri de circulaþie perifericã, varice, hemoroizi, oligurie, edeme ale membrelor, astenie, etc.

Siropul vermifug: 500 grame de usturoi fin pisat se pune într-un litru de apã fiartã; se acoperã vasul ºi se lasã la infuzat o orã, dupã care se strecoarã prin tifon. Se adaugã un kilogram de miere de stup. Se consumã dimineaþa, pe stomacul gol, câte 30 - 60 grame, pânã la eliminarea totalã a paraziþilor intestinali.

Tinctura de usturoi (vezi 945); 10 - 15 picãturi pe zi, în prize sau cure discontinue de câte 15 zile. Conform unei ale scheme, se poate mãri progresiv numãrul de picãturi, ajungând la maximum 15 în cea de-a cincea zi; se scade progresiv pânã în cea de-a zecea zi. Dozele se pot lua adãugate în lapte, cu 30 minute înaintea meselor principale. Proprietãþi: antiseptic, antisclerotic, antireumatismal, antiastmatic.

Usturoiul este eficient (3 bulbili pe zi) în faringite, infecþii intestinale, asigurã asepsia bucalã de lungã duratã, previne complicaþiile gripale.

Mirosul de usturoi pe care îl capãtã gura, poate fi neutralizat (într-o oarecare

măsură) mestecând 3 boabe de ienupăr, câteva seminţe de chimion sau de anason; mestecarea unor frunzuliţe de pătrunjel, ţelină, mentă, salvie, rozmarin, maghiran, în general plante care au o aromă puternică şi deosebit de plăcută.

Contra surdităţii (de origine reumatismală) se introduce în ureche, în fiecare seară, un tampon cu vată îmbibată în usturoi amestecat cu puţin ulei cald; ajută foarte mult în otalgii (dureri ale urechii).

Foarte eficient în cazurile de cancer al stomacului şi al colonului, tumori ale pielii.

Este contraindicat în sindroamele congestive, pulmonare (tuse cu sânge, tuse seacă şi puternică, friguri).

Nu-l pot suporta persoanele atinse de dermatoze, pecingini, iritaţii gastrointestinale, femeile care alăptează (deoarece alterează gustul laptelui şi astfel dă colici sugarilor).

148. CURA CU SUC DE VARZĂ

Varza conţine: protide, lipide, glucide, minerale (fosfor, calciu, fier), vitamine hidroaldehide (C, B1, B2, PP), vitaminele liposolubile (provitamina A şi vitamina A).

Sucul de varză este foarte bogat în feculă verde, albumină vegetală, răşină, extract gomos, extract solubil în apă şi alcool, suflat şi nitrat de potasiu, oxid de fier, sulf (esenţă sulfuroasă).

Luat în uz intern, sucul de varză este energetic, remineralizant, reconstituent, antiscorbutic, revitalizant, reechilibrant general (belşug de vitamine şi enzime), antianemic (fier, cupru care intervin în fixarea calcică normală), cicatrizant, antihemoragic, antirahitic, laxativ, depurativ, vermifug şi dezinfectant, tonifiant în afecţiunile aparatului respirator (proprietăţi care se datorează sulfului).

În uz extern; este foarte eficient în afecţiunile pleuropulmonare (guturai, bronşite, pleurezii, astm), în diverse plăgi şi atone, degerături, algii (reumatismale, lombare, dentare, faciale, gutoase), în migrene, cefalee, eczeme, acnee, pecingini, în Zona Zoster, colică renală, ulcer varicos (rezistent la alte terapii), etc.

Sucul se bea în cantităţi de unul sau două pahare pe zi în anemie, ascită, demineralizare, litiază urinară, diabet, gripă, rahitism, scorbut, senescenţă - îmbătrânire).

Două pahare pe zi se beau în artritism, stări depresive, nervozitate, oligurie; 3 pahare pe zi (între mese) contra ulcerului gastric, afoniei (gargară şi ingerare).

În amestec cu miere şi asociat cu varză crudă este indicat în ciroză; 3 linguri de varză crudă se iau în cazuri ale digestiei încetinite.

Frunzele de varză: abcese, furuncule, adenite, afecţiuni ale gambelor (varice, flebite, angine, laringite, arsuri, contuzii, crăpături, degerături, entorse, hemoragii, necroze, cangrene, ulcere ale gambelor, Zona Zoster, înţepături de insecte sau muşcături de animale. Ajută foarte mult în colici nefritice - aplicând frunzele pe partea de jos a abdomenului; colică hepatică, congestia ficatului, afecţiunile vezicii biliare, insuficienţă hepatică. Aplicările de frunze se reînnoiesc de 3 - 4 ori pe zi şi

se pãstreazã toatã noaptea, având acþiune revulsivã, decongestionantã, calmarea durerii; congestie cerebralã ºi insolaþii. Aplicaþii cu frunze pe creºtet ºi pe ceafã, timp de 4 ore, cu pauzã de 3 ore, foarte utile în insomnii, diaree, dizenterie, dureri gastrice sau intestinale, aplicaþii pe abdomen ºi regiunea hepaticã; în astm, bronºite, catar, tuse convulsivã, dureri musculare, reumatism, gutã, aplicaþii cu frunze crude pe piept, gât, la baza plãmânilor sau pe omoplaþi, dupã localizarea afecþiunii sau durerii, unul sau douã pahare de suc pe zi (vezi 865).

Combinaþia cu suc de morcovi ºi suc de cãtinã (vezi 738) sau suc de lãmâie, este forma cea mai indicatã dacã privim ºi aspectul gustului, care astfel devine mult mai plãcut.

149. CURA CU SUC DE STRUGURI (MUST)

Strugurii conþin apã, zahãr fermentabil, cremã de tartru, acid tartric liber, acid malic, materii azotate, materii ne-dozate, materii minerale, lignoase insolubile, acizi liberi, acizi volatili, tanin, ulei ºi materii rãºinoase. În cenuºã se aflã potasiu, mangan, magneziu, calciu, sodiu, oxid de fier ºi de magneziu, clor, siliciu, acid fosforic, iod, arsenic.

Sunt foarte bogaþi în vitamina A, B, mai puþin în vitamina C ºi factorii vitaminici P; substanþe protectoare vasculare favorabile acuitãþii vizuale, enocianinã (colorant al strugurelui negru) cu proprietate de tonic.

Strugurele conþine 120 - 150 grame zaharuri la un kilogram produs (glucozã ºi levulozã direct asimilabile).

Valoare caloricã de peste 900 calorii la un kilogram. I se mai spune "laptele vegetal"; aliment ºi medicament, în acelaºi timp. Stimulent ºi decongestionant hepatic, diuretic, laxativ, colagog, proprietãþi care îl fac foarte uºor accesibil în digestie.

Indicaþii: anemie, convalescenþã, demineralizare, surmenaj, artritism, reumatism, gutã, litiaze urinare, pletorã, obezitate, intoxicaþii, stãri acute sau febrile, nefrite, azotemie, edeme, tulburãri digestive, constipaþie, enteritã, dermatoze, îngrijirea tenului.

Se pot consuma fructele bine coapte, în cantitãþi de la un kilogram la douã zilnic sau 700 - 1000 mililitri de suc de struguri pe zi.

Pentru obezitate recomandãm exclusiv consumul de struguri (un kilogram pe zi).

Contra litiazelor urinare ºi biliare, a calculilor se foloseºte o lingurã de sevã de primãvarã (extras din viþã de vie), care, prin proprietãþile cicatrizante se utilizeazã ºi contra plãgilor (comprese) ºi a oftalmiilor.

150. CURA CU CEAI DE ZMEUR

Conþinut: tanin, enzime, vitamina C, substanþe de naturã flavonicã, etc.

Ceaiul este astringent, dezinfectant, micºorează aciditatea gastricã (diaree, gastrite hiperacide, pirosis - arsurã a stomacului) ca ºi în alte afecþiuni ale aparatului

digestiv.

Se poate prepara plãcutul ceai alimentar din frunze de zmeur, afin, nuc, în cantitãþi egale (o linguriþã plante bine mãrunþite la 250 mililitri de apã caldã).

Cura cu ceai din frunze de zmeur nu are un timp determinant, se consumã o cantitate zilnicã de aproximativ 400 mililitri în douã reprize.

151. CURA CU GRANULE DE POLEN

Indicaþii: nevrozã, hepatitã, cirozã, colitã, ulcer, afecþiuni ale prostatei, etc. Se iau douã linguriþe dimineaþa ºi douã la prânz, înainte (30 minute) de masã.

Se poate consuma ca atare sau amestecat cu puþinã miere. Cura cu polen durează 30 de zile. Dupã o pauzã de 90 de zile se poate relua; de la sine înþeles, cura cu polen nu se face mai mult de 3 ori pe an.

152. CURA CU MANÃ

Este un suc extras din anumite soiuri de frasin, asemãnãtor cleiului care se depune pe viºini sau cireºi. Se prezintã sub formã de mici umflãturi de culoare alb - gãlbuie, cu gust plãcut, dulceag. E un purgativ foarte accesibil, îndeosebi pentru copii.

Se administrează de la 10 la 25 grame odatã, bine diluat în apã, zer, lapte nefiert sau ulei de ricin.

Pentru adulþi, doza este cuprinsã între 40 - 50 grame (la o singurã administrare).

În 1993 a apãrut lucrarea
BUCÃTÃRIA FÃRÃ FOC - în 238 de reþete,
ca supliment al revistei de metafizicã ELTA,
reeditatã într-un tiraj total
de 55.000 de exemplare
autoare - Elena Niþã Ibrian

CAPITOLUL II

RETETE DE HRANÃ VIE

A. Salate

153. SALATÃ DE ANDIVE CU PULBERE DIN CIUPERCI

INGREDIENTE : 400 grame de andive, o ceapã mare de apã, o lingurã pulbere din ciuperci (vezi 717), douã linguri de cremogen (vezi 705), 50 mililitri de ulei, o legãturã de hasmaþuchi, o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, douã linguri de tãrâþe, un pahar cu zeamã de varzã muratã, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730).

MOD DE PREPARARE : Pulberea de ciuperci se înmoaie cu varza muratã ºi se lasã astfel 10 minute; ulterior, se amestecã cu cremogenul, tãrâþa, uleiul ºi cu pulberile. Andivele se taie fideluþã, se amestecã cu ceapa tãiatã mãrunt ºi cu sosul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt. Se preparã o cantitate suficientã pentru o masã.

154. SALATÃ DE ANDIVE CU PRAZ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu un fir mare de praz tãiat mãrunt.

155. SALATÃ DE ANDIVE CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la 153, folosind aceleaºi ingrediente; pulberea de ciuperci se înlocuieºte cu pulbere de hribi (vezi 717), care dã preparatului o aromã deosebit de plãcutã.

156. SALATÃ DE ANDIVE CU AROMÃ DE HREAN

Se preparã ca la 153, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã în plus douã linguriþe de hrean dat pe rãzãtoarea de sticlã.

157. SALATÃ DE DOVLEAC CU VARZÃ MURATÃ

INGREDIENTE : 300 grame de dovleac, 200 grame de varzã muratã, un fir mare de praz, 50 mililitri de ulei, una - douã linguri de tãrâþe, una - douã linguri de cremogen (vezi 705), o legãturã de verdeþuri de sezon, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o linguriþã de pulbere din ciuperci, 3 - 4 linguri de suc de tãrâþe (vezi 780).

MOD DE PREPARARE : Tãrâþa, pulberile ºi cremogenul se amestecã cu sucul de tãrâþe ºi cu uleiul; se adaugã dovleacul ras ºi varza muratã (nu se spalã ºi nu se þine în apã), bine scursã de zeamã, tãiatã fideluþã ºi prazul tãiat mãrunt. Deasupra se presarã verdeþuri de sezon.

158. SALATÃ DE DOVLEAC CU NAPI MURAÞI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; varza muratã se înlocuieºte cu napi muraþi (vezi 632).

159. SALATÃ DE DOVLEAC CU SFECLÃ MURATÃ

Se preparã ca la 157, folosind aceleaºi ingrediente; varza muratã se înlocuieºte cu sfeclã roºie muratã (vezi murãturi asortate, 636).

160. SALATÃ DE DOVLECEI CU CASTRAVEÞI MURAÞI

INGREDIENTE : 4 dovlecei mici, 3 castraveþi muraþi, 3 legãturi de ceapã verde, douã linguri de ulei, o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, douã linguri de tãrâþe, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Dovleceii raºi pe rãzãtoare (cu tot cu coajã) se amestecã cu castraveþii tãiaþi felii subþiri, cu ceapa tãiatã în bucãþi de mãrime potrivitã (dupã preferinþã), cu tãrâþa, pulberile ºi cu uleiul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

161. SALATÃ DE DOVLEAC CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; o lingurã cu tãrâþe se înlocuieºte cu o lingurã de pulbere din ciuperci (vezi 717), pulbere ce conferã preparatului un gust deosebit.

162. SALATÃ DE PATISON CU CASTRAVEÞI MURAÞI

În 1967, cercetãtorii din sectorul legumicol român au introdus în culturã mai multe plante noi, aparent necunoscute; printre acestea: PATISONUL.

Seamãnã foarte mult cu dovleacul. Culoarea este alb-gãlbuie, mãrimea este cea a unui mãr domnesc, are forma unei farfurioare sau a unui castronel rãsturnat. Marginile sunt uºor dinþate. Comparativ cu dovlecelul, are miezul mai dens, e mai bogat în zahãr ºi vitamine. Þinut la rece, îºi pãstreazã timp îndelungat proprietãþile.

Salata de patison se preparã ca la reþeta 160, folosind aceleaºi ingrediente, în afarã de dovlecel care se înlocuieºte cu aceeaºi cantitate de patison ras.

163. SALATÃ DE PATISON CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la 161, folosind aceleaºi ingrediente; dovleceii se înlocuiesc cu patison ras, iar o lingurã de tãrâþe se înlocuieºte cu o lingurã de pulbere de hribi (vezi 717).

164. SALATÃ DE PATISON CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 160, folosind aceleaºi ingrediente; dovleceii se înlocuiesc cu patison, iar castraveþii muraþi cu aceeaºi cantitate de varzã muratã.

Cine doreºte poatã adãuga pulbere din ciuperci (vezi 717) sau de hribi (vezi 718), acestea dând preparatului un gust deosebit de... plãcut, îmbogãþind, în acelaºi timp, simþitor salata în proteine.

165. SALATÃ DE PATISON CU CONOPIDÃ ROºIE

Se preparã ca la 160, folosind aceleaºi ingrediente; dovleceii se înlocuiesc cu patisonul, castraveþii muraþi cu varzã albã tãiatã fideluþã amestecatã cu douã linguri de suc de cãtinã (vezi 738) sau suc de lãmâie. Salata se decoreazã cu bucãþi de conopidã roºie muratã (vezi murãturi asortate, 636).

166. SALATÃ DE RIDICHI CU NAPI

INGREDIENTE : 300 grame de ridichi, 200 grame de napi, o ceapã mare de apã, douã linguri de ulei, o lingurã cu suc de cãtinã (vezi 738), o legãturã de verdeþuri se sezon, o lingurã de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Ridichile (rase pe rãzãtoare odatã cu napii) se amestecã cu ceapa tãiatã peºtiºori, cu pulberile, tãrâþa, sucul de cãtinã ºi cu uleiul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

167. SALATÃ DE RIDICHI CU PRAZ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu aceeaºi cantitate de praz tãiat fideluþã.

168. SALATÃ DE GULIOARE CU NAPI

Se preparã ca la 166, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu gulioare rase fin pe rãzãtoare.

169. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU NAPI

Se preparã ca la 166, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate de varzã albã tãiatã fideluþã (frecatã în mâini pentru a mai pierde din rigiditate).

170. SALATÃ DE VARZÃ ROºIE CU NAPI MURAÞI

INGREDIENTE : 350 grame de varzã roºie, 250 grame de napi muraþi, un fir de praz, douã linguri de ulei, o legãturã de frunze fragede de þelinã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o lingurã de tãrâþe.

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã, se amestecã cu napii muraþi (vezi 632) tãiaþi fideluþã, prazul fin mãrunþit, uleiul, pulberile ºi tãrâþa. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

171. SALATÃ DE VARZÃ ROºIE CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; napii se înlocuiesc cu varzã muratã (aceasta nu se spalã ºi nu se þine în apã) bine scursã de zeamã ºi tãiatã fideluþã.

172. SALATÃ DE URZICI CU VARZÃ MURATÃ

INGREDIENTE : 300 grame de urzici, 200 grame de varzã muratã, un fir de praz, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, o legãturã de leuºtean cu hasmaþuchi, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Urzicile mãrunþite foarte fin (manual sau mecanic) se amestecã cu varza muratã bine stoarsã de zeamã ºi tãiatã fideluþã, cu prazul tãiat mãrunt, pulberile, tãrâþa ºi cu uleiul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

173. SALATÃ DE URZICI CU NAPI MURAÞI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; varza muratã se înlocuieºte cu napi muraþi (vezi 632) roºii.

174. SALATÃ DE URZICI CU MORCOVI MURAÞI

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; varza muratã se înlocuieºte cu morcovi muraþi (vezi murãturi asortate, 636).

175. SALATÃ DE PODBAL CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de podbal (recoltate primãvara devreme) mãrunþite fin.

176. SALATÃ DE PÃTLAGINÃ CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de pãtlaginã (înguste) tãiate cât se poate de mãrunt.

177. SALATÃ DE PORTULACÃ CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze de portulacã (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei).

178. SALATÃ DE FRUNZE DE SOIA CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de soia (recoltate înainte sau în perioada înfloririi plantei) mãrunþite fin.

179. SALATÃ CU FRUNZE DE NALBÃ ºI VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de nalbã (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei) tãiate mãrunt.

180. SALATÃ DE LUCERNÃ CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu muguri fragezi de lucernã (recoltaþi primãvara devreme) tãiaþi fideluþã.

181. SALATÃ DE TRIFOI ROºU CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu muguri fragezi de trifoi roºu (recoltaþi primãvara devreme) tãiaþi fideluþã.

182. SALATÃ DE SPARANGHEL CU VARZÃ

MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu vârfuri fragede de sparanghel tãiate fideluþã.

183. SALATÃ DE LOBODÃ ROºIE CU VARZÃ

MURATÃ

Se preparã ca la 172, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de lobodã roºie tãiate fideluþã. la fel, se poate prepara salata de lobodã albã, ºtevie, ºtir, etc.

184. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU MÃCRIº

INGREDIENTE : 400 grame de varzã albã, 200 grame de mãcriº, o ceapã, douã linguri de ulei, douã linguri de fãinã integralã de hriºcã (vezi 744), o legãturã de mãrar cu leuºtean, douã linguri de zeamã de varzã muratã, 50 grame de petale roºii de trandafiri, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã cu pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã ºi se freacã în mâini pânã pierde din rigiditate. Se amestecã cu frunzele fragede de mãcriº tãiate fideluþã, cu ceapa tãiatã peºtiºori, fãina de hriºcã, pulberile, uleiul ºi cu zeama de varzã. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

185. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU PÃPÃDIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; mãcriºul se înlocuieºte cu frunze fragede de pãpãdie tãiate fideluþã.

186. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU TROSCOT

Se preparã ca la 184, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele de mãcriº se înlocuiesc cu vârfuri ºi cu frunze fragede de troscot (recoltate înainte sau în timpul înfloririi plantei) tãiate mãrunt.

187. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU TRANDAFIRI ROºII

TRANDAFIRII, de toate soiurile, culorile ºi mãrimile se pot consuma în alimentaþie, folosindu-se, îndeosebi, ca element de decor, în bucãtãria fãrã foc.

Se preparã ca la 184, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele de mãcriº se înlocuiesc cu petale roºii de trandafiri, tãiate cât se poate de mãrunt.

188. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU PETALE (ROºII) DE NALBÃ

Se preparã ca la 184, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele de mãcriº se înlocuiesc cu petale de nalbã, tãiate fideluþã.

189. SALATÃ DE VARZÃ ALBÃ CU FRUNZE DE CONDURAºI

Se preparã ca la 184, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele de mãcriº se înlocuiesc cu frunze fragede de condураºi (colþunaºi, recoltaþi înainte ºi în timpul înfloririi plantei) tãiate fideluþã. Se decoreazã cu flori ºi boboci de condураºi.

190. SALATÃ DE VARZÃ ROºIE CU NUFERI GALBENI

Se preparã ca la 184, folosind aceleaºi ingrediente; varza albã se înlocuieºte cu varzã roºie iar mãcriºul cu petale de nufãr tãiate fideluþã.

191. SALATÃ DE SPARANGHEL CU CICOARE

INGREDIENTE : 350 grame de sparanghel, 150 grame de frunze de cicoare, douã legãturi de ceapã verde, o legãturã de usturoi verde, douã linguri de ulei, o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, o lingurã de fãinã integralã de ovãz, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), 50 grame de petale de flori de nalbã de grãdinã.

MOD DE PREPARARE : Vârfurile (cele mai fragede) de sparanghel se taie fideluþã, se amestecã cu frunzele de cicoare mãrunþite fin, cu ceapa ºi cu usturoiul tãiate în bucãþi de mãrime potrivitã, uleiul, sucul de cãtinã, fãina ºi cu pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

192. SALATÃ DE SPARANGHEL CU PÃPÃDIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; cicoarea se înlocuieºte cu frunze fragede de pãpãdie.

193. SALATÃ DE SPARANGHEL CU FRUNZE DE FASOLE

Se preparã ca la 191, folosind aceleaºi ingrediente; cicoarea se înlocuieºte cu frunze de fasole (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei) tãiate fideluþã.

La fel se poate prepara “Salata de sparanghel cu frunze fragede de soia”.

194. SALATÃ DE SPARANGHEL CU FRUNZE DE SFECLÃ ROºIE

Se preparã ca la 191, folosind aceleaºi ingrediente; cicoarea se înlocuieºte cu frunze fragede de sfeclã tãiate fideluþã. Se poate folosi loboda roºie sau albã, ºtevia, mãriºul, podbalul, pãtlagina, soia, lucerna, trifoiul, fasolea, etc.

195. SALATÃ DE RIDICHI CU FRUNZE

INGREDIENTE : 450 grame de ridichi de lunã, douã legãturi de ceapã verde, o legãturã de usturoi (verde), douã linguri de ulei, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738), o lingurã de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de flori albe de cais (petalele).

MOD DE PREPARARE : Ridichile (separate de frunze) se taie felioare (fãrã a fi curãþate de coajã); frunzele, curãþate, se taie ºi ele fideluþã. Se adaugã ceapa ºi usturoiul tãiate potrivit, uleiul, sucul de cãtinã, tãrâþa ºi pulberile. Deasupra se presarã petalele de flori de cais; acestea se pot înlocui cu petale ale florilor de mãr, cireº, viºin, pãducel, etc.

196. SALATÃ DE SFECLÃ ROºIE CU VARZÃ MURATÃ

INGREDIENTE : 350 grame de sfeclã roºie, 200 grame de varzã muratã, douã linguri de ulei, o legãturã de verdeþuri de sezon, un fir de praz, douã linguri de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale flori albe de mãr.

MOD DE PREPARARE : Sfecla rasã pe rãzãtoare se amestecã cu varza muratã bine scursã de zeamã ºi tãiatã fideluþã, cu prazul tãiat fâºii subþiri ºi cu uleiul, tãrâþa ºi cu pulberile. Deasupra se presarã verdeþuri tãiate mãrunt ºi petalele de mãr tãiate fideluþã.

197. SALATÃ DE SFECLÃ ROºIE CU NAPI MURAÞI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; varza muratã (vezi 632) se înlocuieºte cu napi muraþi raºi pe rãzãtoare.

198. SALATÃ DE SFECLÃ ROºIE CU HREAN

Se preparã ca la 196; varza se înlocuieºte cu sfeclã roºie (150 grame) adãugând una - douã linguriþe de hrean (dupã gust) ras fin pe rãzãtoare.

199. SALATÃ DE SFECLÃ ROºIE CU USTUROI

INGREDIENTE : 450 grame de sfeclã roºie, o cãpãþânã de usturoi, un fir de praz, douã linguri de ulei, douã linguri de suc de cãtinã (vezi 738), o lingurã de fãinã integralã de orz, 50 grame de petale albe de la flori de pãr, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731).

MOD DE PREPARARE : Sfecla roºie rasã pe rãzãtoare se amestecã cu fãina, pulberile, sucul, uleiul ºi cu prazul tãiat mãrunt; ulterior, se adaugã usturoiul fin pisat ºi se presarã petalele de flori.

200. SALATÃ DE VARZÃ MURATÃ CU NUCI

INGREDIENTE : 450 grame de varzã muratã, 4 linguri de nuci (râºnite), douã linguri de tãrâþe, o lingurã de ulei, o ceapã mare de apã, o legãturã de verdeþuri de sezon, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Varza tãiatã fideluþã (dupã ce a fost scursã bine de zeamã) se amestecã cu nucile, tãrâþa, ceapa tãiatã mãrunt ºi cu pulberile. Deasupra se stropeºte cu ulei ºi se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

201. SALATÃ DE VARZÃ MURATÃ CU PRAZ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu un fir mare de praz tãiat fideluþã.

202. SALATÃ DE VARZÃ MURATÃ CU CIUPERCI

Se preparã ca la 200, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu 6 linguri ciuperci de pajiºte (crude ºi proaspete) tãiate mãrunt, adãugând, ulterior, tãrâþe (cât cuprinde). În loc de ciuperci se pot folosi alte soiuri (dupã gust ºi posibilitãþi).

203. SALATÃ DE VARZÃ MURATÃ CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la 200, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu douã linguri de pulbere din ciuperci sau din hribi (vezi 717), înmuiate, în prealabil, cu o ceºcuþã de suc de tãrâþe (vezi 780), adãugând în final, tãrâþe (cât cuprinde).

204. SALATÃ DE VARZÃ MURATÃ CU GRÂU GERMINAT

Se preparã ca la 200, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu 4 - 5 linguri de grâu germinat (vezi 700) bine mãrunþit (vezi 701). Grâul germinat, de asemenea, poate fi înlocuit cu orz germinat, secarã germinatã, seminþe de lucernã sau de trifoi roºu germinate, mazãre germinatã, hriºcã, soia ºi cu alte seminþe germinate.

B. Sosuri

205. SOS CU PULBERE DIN CIUPERCI

INGREDIENTE : 200 mililitri de suc de tărâþe (vezi 780), două linguri de pulbere din ciuperci, o lingură de cremogen (vezi 705), tărâþe, două linguri cu pastă de roºii (vezi 737), o legătură de verdeþuri de sezon, o linguriþă de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumătate de linguriþă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþă de pulbere din alge, 3 linguri de ulei.

MOD DE PREPARARE : Pulberea de ciuperci (vezi 717) se înmoaie cu sucul de tărâþe ºi se lasă la omogenizare 15 minute; ulterior, se amestecă cremogenul, uleiul, pasta de roºii, pulberile ºi cu tărâþe (cât cuprinde) până se îngroaºă cât este necesar. Deasupra se presară verdeþuri de sezon.

206. SOS CU PULBERE DE HRIBI

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; pulberea de ciuperci se înlocuieºte cu pulbere de hribi, adăugând în plus o ceapă tăiată mărunt.

207. SOS CU PULBERE DIN CIUPERCI ªI MUªTAR

Se prepară ca la 205, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă, în plus, o lingură de muºtar.

208. SOS CU PULBERE DIN CIUPERCI ªI AROMĂ DE USTUROI

Se prepară ca la 205, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă, în plus, 3 bulbili (cãþei) de usturoi) fin pisaþi.

209. SOS - MAIONEZĂ DE POST I

INGREDIENTE : 5 linguri de cremogen (vezi 705), o ceaºcă cu zeamă de varză muratã, 150 mililitri de ulei, o legătură de verdeþuri de sezon, o linguriþă de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumătate de linguriþă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþă de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Cremogenul se înmoaie bine cu zeamă de varză sau de murături; ulterior se adaugă uleiul (puþin câte puþin, ca la... maionezã) ºi pulberile. Deasupra

se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de flori tãiate fideluþã.

210. SOS - MAIONEZÃ DE POST (II)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã în plus douã linguri de tãrâþe foarte finã.

211. SOS - MAIONEZÃ DE POST (III)

Se preparã ca la 209, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã în plus o lingurã de fãinã integralã de ovãz ºi o linguriþã de hrean ras fin pe rãzãtoare.

212. SOS - MAIONEZÃ DE POST CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la 209, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

213. SOS - MAIONEZÃ DE POST CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la 209, folosind aceleaºi ingrediente; o lingurã de cremogen se înlocuieºte cu o lingurã de pulbere din ciuperci (vezi 717) sau din hribi.

214. SOS ROºU I

INGREDIENTE : 4 linguri de cremogen, o lingurã de fãinã de hriºcã (vezi 744), 3 - 4 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), 3 linguri de ulei, o legãturã de pãtrunjel cu mãrar, o linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), 50 grame de petale roºii de trandafiri, o ceaºcã cu zeamã de gogonele, o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Cremogenul se amestecã bine cu fãina de hriºcã; se înmoaie apoi cu zeama de gogonele murate. Se adaugã pasta de roºii, uleiul ºi pulberile; deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

215. SOS ROºU II

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de roºii se înlocuieºte cu pulbere de mãceºe (vezi 725).

216. SOS ROºU III

Se preparã ca la 214, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de roºii se înlocuieºte cu sfeclã roºie rasã fin pe rãzãtoare, adãugând ºi douã linguriþe de hrean ras pe rãzãtoare

(dupã gust).

217. SOS VERDE I

Se preparã ca la 214, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de roºii se înlocuieºte cu 4-5 linguri cu pastã de urzici (urzici fin mãrunþite, manual sau mecanic). Dupã gust, mai putem adãuga 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

218. SOS VERDE II

Se preparã ca la 214, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de roºii se înlocuieºte cu 4 - 5 linguri cu pastã de spanac (spanac fin mãrunþit, manual sau mecanic).

Reamintim (!), spanacul fiert este extrem de dãunãtor organismului.

219. SOS VERDE III

Se preparã ca la 214, folosind aceleaºi ingrediente; 3 linguri cu pastã de roºii se înlocuiesc cu 4 - 5 linguri cu pastã din frunze fragede de soia (frunze recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei).

220. SOS ALB CU SMÂNTÂNÃ

INGREDIENTE : 250 grame smântânã, o lingurã de tãrâþe de grâu, o linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o linguriþã de pulbere de angelicã, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã smântâna, tãrâþa ºi pulberile. Deasupra se presarã petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

221. SOS CU IAURT

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu iaurt.

222. SOS - MAIONEZÃ CU GÃLBENUªURI DE OUÃ

INGREDIENTE : douã gãlbenuºuri de ouã de gãinã, 275 mililitri de ulei (presat la rece), o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, o linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o legãturã de frunze de þelinã cu hasmaþuchi.

MOD DE PREPARARE : Gãlbenuºurile se amestecã cu pasta de cãtinã pânã obþinem o compoziþie omogenã; adãugãm uleiul (picãturã cu picãturã ca la... maionezã), mestecând mereu.

Când maioneza începe sã se îngroaºe, se adaugã mai mult ulei; se adaugã, în final, pulberile.

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

223. SOS - MAIONEZÃ CU MUºTAR

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, o lingurã de muºtar.

224. SOS - MAIONEZÃ CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la 222, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

225. SOS - MAIONEZÃ CU AROMÃ DE HREAN

Se preparã ca la 222, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, una sau douã linguriþe de hrean ras fin pe rãzãtoare (dupã gust).

226. SOS - MAIONEZÃ CU URZICI CRUDE

Se preparã ca la 222, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, 3 - 4 linguri cu pastã de urzici (fin mãrunþite, manual sau mecanic).

227. SOS - MAIONEZÃ CU SPANAC CRUD

Se preparã ca la 222, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, 3 - 4 linguri spanac fin mãrunþit (manual sau mecanic). ªi în acest preparat se poate adãuga (dupã gust) puþin usturoi pisat sau hrean ras pe rãzãtoare.

228. SOS - MAIONEZÃ CU GÃLBENUºURI DE OUÃ (PREPELIÞÃ)

Oul de prepeliþã este... medicament ºi aliment, în acelaºi timp (vezi 88).

Toate reþetele cu maionezã, începând de la 222 ºi pânã la 227 se pot prepara cu gãlbenuºuri de ouã de prepeliþã (înlocuindu-le pe cele de gãinã); proporþia este...1/5.

229. SOS CU AROMÃ DE BUSUIOC

INGREDIENTE : 3 linguri de cremogen (vezi 705), douã linguri de fãinã integralã de secarã (vezi 743), o ceaºcã cu zeamã de varzã muratã, 4 linguri cu pastã de busuioc (frunze fragede fin mãrunþite, manual sau mecanic), o linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate linguriþã de pulbere din alge, 3 linguri de ulei (presat la rece), 50 grame de petale de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Cremogenul se amestecã bine cu fãina de secarã; se înmoaie cu zeama de varzã muratã, adãugând uleiul, pasta de busuioc ºi pulberile.

Deasupra se presarã petalele de flori tãiate fideluþã.

230. SOS CU AROMÃ DE MAGHIRAN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de busuioc se înlocuieºte cu pastã de maghiran (frunze fragede fin mãrunþite, manual sau mecanic).

Editura SOLTERIS a publicat în 1994 lucrarea
CĂLĂTORII PE VAMFIM
din ciclul Călătorii astrale
autoare - Melfior Ra

C. Pireuri

231. PIREU DE URZICI CU HREAN

INGREDIENTE : 500 grame de urzici, o lingurã de hrean (ras pe rãzãtoare), o ceapã, 3 linguri de ulei, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), cremogen (vezi 705), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de flori albe de pãducel sau de prun, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Urzicile se mãrunþesc fin, odatã cu ceapa (manual sau mecanic), se adaugã pulberile, uleiul, sucul de cãtinã ºi cremogen (cât cuprinde). Deasupra se presarã florile de pãducel sau prun fin mãrunþite.

232. PIREU DE URZICI CU USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; hreanul se înlocuieºte cu 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

233. PIREU DE URZICI CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la 231, folosind aceleaºi ingrediente; cremogenul se înlocuieºte cu pulbere din ciuperci (cât cuprinde).

234. PIREU DE URZICI CU TÃRÂÞE

Se preparã ca la 231, folosind aceleaºi ingrediente; cremogenul se înlocuieºte cu tãrâþe fin mãrunþitã.

235. PIREU DE SPANAC CU SMÂNTÂNÃ

INGREDIENTE : 500 grame de spanac, 4 - 5 linguri de smântânã proaspãtã, tãrâþe, o legãturã de hasmaþuchi cu þelinã, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Spanacul fin mãrunþit (manual sau mecanic) se amestecã cu pulberile, smântâna ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Deasupra se presarã verdeþurile fin mãrunþite ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

236. PIREU DE SPANAC CU IAURT

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu iaurt.

237. PIREU DE SPANAC CU DOVLEAC

INGREDIENTE : 350 grame de spanac, 150 grame de dovleac, 3 linguri de ulei, douã linguri de cremogen (vezi 705), douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de verdeþuri de sezon, 50 grame de petale roºii de flori de nalbã, un fir de praz, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Spanacul, prazul ºi dovleacul (mãrunþite fin) se amestecã cu uleiul, cremogenul, pasta de roºii, sucul de cãtinã, pulberile ºi cu tãrâþa. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

238. PIREU DE SPANAC CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; cremogenul se înlocuieºte cu pulbere din ciuperci (vezi 717); aceasta, la rândul ei, poate fi înlocuitã cu pulbere din hribi.

239. PIREU DE MÃCRIº CU DOVLEAC

Se preparã ca la 237, folosind aceleaºi ingrediente; spanacul se înlocuieºte cu frunze fragede de mãcriº.

240. PIREU DE ºTEVIE CU DOVLECEI

Se preparã ca la 237, folosind aceleaºi ingrediente; spanacul se înlocuieºte cu frunze fragede de ºtevie, iar dovleacul se înlocuieºte cu dovlecei fin mãrunþiþi (cu tot cu coajã).

241. PIREU DIN FRUNZE DE SOIA CU PATISON (VEZI 162)

Se preparã ca la 237, folosind aceleaºi ingrediente; spanacul se înlocuieºte cu frunze fragede de soia, iar dovleacul cu patison.

242. PIREU DE LUCERNÃ CU PASTÃ DE ROºII

INGREDIENTE : 350 grame de muguri fragezi de lucernã, 100 grame de pastã de roºii (vezi 737), 3 linguri de smântânã, tãrâþe, o legãturã de hasmaþuchi cu leuºtean, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã

de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o ceapã, 50 grame de flori albe de viºin.

MOD DE PREPARARE : Muguri de lucernã ºi ceapa (fin mãrunþite, manual sau mecanic) se amestecã cu pasta de roºii, smântâna, pulberile ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele florilor de viºin.

243. PIREU DE LUCERNÃ CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus (dupã gust), pulbere de hribi care conferã preparatului aromã foarte plãcutã.

244. PIREU DE LUCERNÃ CU RIDICHI DE LUNÃ

Se preparã ca la 242, folosind aceleaºi ingrediente; 4 linguri cu pastã de roºii se înlocuiesc cu 4 linguri cu pastã de ridichi (ridichi mãrunþite, manual sau mecanic, cu tot cu frunze).

245. PIREU DE TRIFOI CU PASTÃ DE ROºII

Se preparã ca la 242, 243 ºi 244, folosind aceleaºi ingrediente; mugurii de lucernã se înlocuiesc cu muguri fragezi de trifoi roºu (aceºtia, la rândul lor, putând fi înlocuiþi cu muguri fragezi de trifoi alb, etc).

246. PIREU DE GULIOARE CU URZICI

INGREDIENTE : 350 grame de andive, 150 grame de urzici, o ceapã, 3 bulbili (cãþei) de usturoi, 3 linguri de ulei, tãrâþe, 3 linguri de cremogen (vezi 705), o legãturã de frunze fragede de þelinã cu mãrar, douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Gulioarele, ceapa, usturoiul ºi urzicile (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu uleiul, cremogenul, pulberile, pasta de roºii ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

247. PIREU DE GULIOARE CU SPANAC

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu spanac fin mãrunþit. Se adaugã (dupã gust) hrean ras pe rãzãtoare.

248. PIREU DE CONOPIDÃ CU URZICI

Se preparã ca la 246, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu conopidã.

249. PIREU DE SPARANGHEL CU URZICI

Se preparã ca la 246, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu frunze fragede de sparanghel (fin mãrunþite, manual sau mecanic).

250. PIREU DE VARZÃ ALBÃ CU DOVLEAC

INGREDIENTE : 350 grame de varzã albã, 150 grame de dovleac, 3 linguri de ulei, douã linguri de cremogen (vezi 705), tãrâþe, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738), o linguriþã ºi jumãtate pastã de mãceºe (vezi 740), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de hasmaþuchi cu salvie, 50 grame de flori de nalbã, o ceapã.

MOD DE PREPARARE : Varza, dovleacul ºi ceapa (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu pasta de cãtinã, pasta de mãceºe, cremogenul, uleiul, pulberile ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de flori tãiate fideluþã.

251. PIREU DE VARZÃ ALBÃ CU MORCOVI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu morcovi.

252. PIREU DE VARZÃ ALBÃ CU PÃSTÂRNAC

Se preparã ca la 250, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu pãstârnac.

253. PIREU DE VARZÃ ALBÃ CU ANDIVE

Se preparã ca la 250, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu andive.

Cine doreºte (dupã gust) poate adãuga usturoi pisat, hrean ras pe rãzãtoare, ardei iute, etc.

254. PIREU CU VARZÃ DE BRUXELLES ºI ÞELINÃ

Se preparã ca la 250, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu þelinã ºi varza albã cu varzã de Bruxelles. Se poate adãuga o felioarã de sfeclã roºie rasã fin pe rãzãtoare.

255. PIREU CU VARZÃ DE BRUXELLES ºI VARZÃ

ROªIE

Se preparã ca la 250, folosind aceleaªi ingrediente; dovleacul se înlocuieªte cu varzã roªie ªi varza albã cu varzã de Bruxelles. De asemenea, usturoiul se poate înlocui cu hrean ras fin pe rãzãtoare.

În anul 1995, Editura SOLTERIS a publicat lucrãrile:

VIAÞA ªI ÎNVÃÞÃTURILE MAEªTRILOR DIN EXTREMUL ORIENT (volumele I, II, III ªi IV)
autor - Baird T. Spalding

DESCIFRAREA ENIGMELOR DIN PIRAMIDA LUMINII CELSESTE
autor - Melfior Ra

BUCÃTÃRIA FÃRÃ BUCÃTÃRIE
autor - Rodia Tilianu

MANUAL DE METAFIZICÃ - ELTA
expunere - Ion Dumitrescu

TRATAT DE HRANÃ VIE - 2167 de reþete pentru viaþã
autoare - Elena Niþã Ibrian

RITUAL (poeme metafizice)
autoare - Alina Pachiþanu

D. Paste la rece

256. PASTÃ DE ANDIVE CU BRÂNZÃ

INGREDIENTE : 250 grame de andive, 200 grame de brânzã de vaci, un fir de praz, tãrâþe, douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Andivele ºi prazul (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu brânza, pasta de roºii, pulberile ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

257. PASTÃ CU ANDIVE (DE POST)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; brânza se înlocuieºte cu 50 mililitri de ulei, completând cu cremogen (cât cuprinde).

258. PASTÃ DE VARZÃ ALBÃ CU BRÂNZÃ

Se preparã ca la 256, folosind aceleaºi ingrediente; andivele se înlocuiesc cu varzã albã, 150 grame de brânzã de vaci ºi 50 grame de unt frecat spumã.

259. PASTÃ DE URZICI CU HREAN

INGREDIENTE : 300 grame de urzici, 150 grame de brânzã, 150 grame de unt, o linguriþã de hrean ras pe rãzãtoare, o lingurã cu pastã de roºii (vezi 737), o legãturã de hasmaþuchi cu salvie, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, un fir de praz, 50 grame de flori albe de cais, tãrâþe.

MOD DE PREPARARE : Urzicile ºi prazul (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu brânza, hreanul, pasta de roºii, pulberile, untul frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de cais (mãr, pãr, cireº, etc).

260. PASTÃ DE URZICI CU USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; hreanul se înlocuieºte (dupã gust) cu usturoi fin pisat.

261. PASTÃ CU URZICI (DE POST)

Se preparã ca la 259, folosind aceleaºi ingrediente; untul se înlocuieºte cu margarinã (frecatã spumã); brânza se eliminã din compoziþie.

262. PASTÃ DE SPANAC CU BRÂNZÃ DE VACI

Se preparã ca la 259, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu spanac fin mãrunþit.

263. PASTÃ DE SPANAC CU CAº DE OAIE

Se preparã ca la 259, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu spanac iar brânza de vaci cu caº de oaie.

264. PASTÃ DIN FRUNZE DE SOIA CU CAº DE CAPRÃ

Se preparã ca la 259, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze de soia, iar brânza de vaci cu caº de caprã.

265. PASTÃ DIN FRUNZE DE BOB

INGREDIENTE : 350 grame de frunze de bob, 50 mililitri de ulei, o lingurã de tãrâþe, cremogen (vezi 705), o legãturã de hasmaþuchi cu leuºtean, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de flori de bumbiºori, o ceapã.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de bob mãrunþite fin (odatã cu ceapa) se amestecã cu uleiul, tãrâþe, pulberile ºi cu cremogen (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi florile de bumbiºori.

266. PASTÃ DIN FRUNZE DE BOB CU BRÂNZÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã, în plus, brânzã (de vaci, oaie, caprã) dupã gust.

267. PASTÃ DE ÞELINÃ CU BRÂNZÃ

INGREDIENTE : 350 grame de þelinã, 150 grame de brânzã de vaci, 100 grame de unt, tãrâþe, o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, o ceaºcã de apã, douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), 50 grame de petale roºii de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Ceapa ºi þelina (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu brânza (mãrunþitã, trecutã prin sita emailatã), pasta de roºii, untul frecat spumã, pulberile ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt

ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

268. PASTÃ DE ÞELINÃ CU CREMOGEN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; brânza ºi untul se înlocuiesc cu margarinã (frecatã spumã) ºi cu cremogen (cât cuprinde) pânã se obþine o compoziþie la fel de consistentã ca prima.

269. PASTÃ DE ÞELINÃ CU SPARANGHEL

Se preparã ca la 267, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de þelinã se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate vârfuri fragede de sparanghel (fin mãrunþite).

270. PASTÃ DE ÞELINÃ CU DOVLEAC

Se preparã ca la 267, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de þelinã se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate de dovleac fin mãrunþit.

271. PASTÃ CU DOVLEAC (DE POST)

INGREDIENTE : 350 grame de dovleac, un fir mare de praz, 75 mililitri de ulei, o legãturã de verdeþuri de sezon, douã linguri de tãrâþe, cremogen (vezi 705), douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Dovleacul ºi prazul (fin mãrunþite, manual sau mecanic) se amestecã cu uleiul, tãrâþa, pulberile, pastele ºi cu cremogen (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

272. PASTÃ CU DOVLECEL (DE POST)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu dovlecei în floare (mãrunþirea se face cu tot cu coajã).

273. PASTÃ CU PATISON (DE POST)

Se preparã ca la 271, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu patison (vezi 162) fin mãrunþit (manual sau mecanic).

274. PASTÃ DE DOVLECEI CU BRÂNZÃ

INGREDIENTE : 350 grame de dovlecei (în floare), 150 grame de brânzã de vaci, 75 grame de unt, o ceapã mare de apã, o legãturã de mãrar cu tarhon, tãrâþe, douã linguri cu pastã de gogoºari (vezi 756), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Dovleceii ºi ceapa (mărunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu brânza de vaci, pasta de gogoºari, pulberile, untul frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

275. PASTÃ DE PATISON CU CAº DE CAPRÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; dovleceii se înlocuiesc cu patison (vezi 162) iar brânza de vaci cu caº de caprã ras fin pe rãzãtoare.

276. PASTÃ DE DOVLEAC CU BRÂNZÃ DE VACI

Se preparã ca la 274, folosind aceleaºi ingrediente; dovleceii se înlocuiesc cu dovleac fin mărunþit (manual sau mecanic).

277. PASTÃ DE GULIOARE CU RÃDÃCINÃ DE LEUºTEAN

INGREDIENTE : 350 grame de gulioare, 50 grame de rãdãcinã de leuºtean, 150 grame de unt, tãrâþe, un fir de praz, douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o legãturã de tarhon cu busuioc, douã linguri de cremogen (vezi 705), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Gulioarele, rãdãcina de leuºtean ºi prazul (fin mărunþite) se amestecã cu pasta de roºii, cu pulberile, cu untul frecat spumã, tãrâþa ºi cu cremogen (cât cuprinde). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

278. PASTÃ DE GULIOARE CU PÃPÃDIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; rãdãcina de leuºtean se înlocuieºte cu rãdãcinã de pãpãdie fin mărunþitã.

279. PASTÃ DE GULIOARE CU URZICI

Se preparã ca la 277, folosind aceleaºi ingrediente; rãdãcina de leuºtean se înlocuieºte cu urzici fin mărunþite (manual sau mecanic). Se poate adãuga (dupã gust) o lingurã de hrean ras pe rãzãtoare.

280. PASTÃ DE CONOPIDÃ CU FRUNZE DE ºTIR

Se preparã ca la 277, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu conopidã, iar rãdãcina de leuºtean cu frunze fragede de ºtir fin mărunþite.

281. PASTÃ DE CONOPIDÃ CU PULBERE DIN

CIUPERCI

Se preparã ca la 277, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu conopidã; se adaugã, în plus, una, douã linguri de pulbere din ciuperci (vezi 717).

282. PASTÃ DE VARZÃ ALBÃ CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la 277, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu varzã albã adãugând în plus una sau douã linguri de pulbere de hribi (vezi 717).

Pânã la apariþia lucrãrii de faþã,
Editura SOLTERIS a publicat în 1996 :
VIAÞA MAEªTRILOR DIN EXTREMUL ORIENT
volumul V
autor - Baird T. Spalding
ASTROLOGIA GENERAÞIILOR
autoare - Irina Riþã
NUMERELE VII
autor - Firicel Ciarnãu
SÃNÃTATE PRIN REFLEXOTERAPIE
autori - Vasile Postolicã ºi Ioan Chiruþã
VIAÞA PE GEEA
volumul I
transmis prin Mesageri
TRATAT DE HRANÃ VIE - 2167 DE REÞETE
autoare - Elena Niþã Ibrian
reeditare
CIUPERCILE ÎN BUCÃTÃRIA FÃRÃ FOC
HRANA VIE PENTRU MAMÃ ªI COPIL
autoare - Elena Niþã Ibrian
MEDICINA ALIMENTAÞIEI
autor - Ion Dumitrescu

E. Supe-creme

283. SUPÃ - CREMÃ CU URZICI I

INGREDIENTE : un litru ºi jumãtate de suc din roºii (vezi 737), 500 grame de urzici, 3 linguri de ulei, 3 linguri de tãrâþe, 4 linguri de cremogen (vezi 705), un morcov mic, un pãtrunjel mic, o felie de þelinã, o ceapã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de hasmaþuchi cu tarhon.

MOD DE PREPARARE : Urzicile, rãdãcinoasele ºi ceapa (mãrunþite fin, manual sau mecanic) se amestecã cu uleiul, tãrâþa, sucul de roºii, cremogenul ºi cu pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

284. SUPÃ - CREMÃ CU URZICI II

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 3 linguri de tãrâþe se înlocuiesc cu 3 linguri de nuci mãcinate.

285. SUPÃ - CREMÃ CU URZICI III

Se preparã ca la 283, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã puþin usturoi (dupã gust) pisat fin ºi o lingurã pulbere din ciuperci sau din hribi (vezi 717) care dau preparatului un gust deosebit.

286. SUPÃ - CREMÃ CU URZICI IV

Se preparã ca la 283, folosind aceleaºi ingrediente; cremogenul se înlocuieºte cu tãrâþe iar uleiul cu smântânã. Se mai adaugã douã linguriþe de hrean ras fin pe rãzãtoare.

287. SUPÃ - CREMÃ DE SPANAC

INGREDIENTE : un litru ºi jumãtate suc de tãrâþe, 450 grame de spanac, 3 linguri de ulei, un fir de praz, un morcov, un pãtrunjel, o felie de þelinã, 3 linguri de tãrâþe, 4 linguri de cremogen (vezi 705), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã cu verdeþuri de sezon, 50 grame de petale albe de pomi fructiferi.

MOD DE PREPARARE : Se pune sucul într-un castron; se adaugă spanacul, prazul ºi rădăcinoasele fin mărunþite, uleiul, tărâþa, cremogenul, pulberile ºi pasta de roºii. Deasupra se presară verdeþurile tăiate mărunt ºi petalele albe (roºii sau roz) de flori de trandafir tăiate fideluþă.

Spanacul fiert este extrem de dăunător organismului.

288. SUPĂ - CREMĂ DE SPANAC CU CIUPERCI

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; rădăcinoasele ºi prazul se reduc la jumătate, completând cu 5 linguri cu pastă de ciuperci (de pajiºte) proaspăt recoltate (ciuperci mărunþite fin, manual sau mecanic).

289. SUPĂ - CREMĂ DE SPANAC CU PULBERE DE HRIBI

Se prepară ca la 287, folosind aceleaºi ingrediente; două linguri de cremogen se înlocuiesc cu două linguri de pulbere din hribi (vezi 717) sau din ciuperci.

290. SUPĂ - CREMĂ DE SPANAC CU GULIOARE

Se prepară ca la 287, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de spanac se înlocuiesc cu 200 grame de gulioare fin mărunþite. Se adaug 3 - 4 bulbili (căþei) de usturoi fin pisaþi.

291. SUPĂ - CREMĂ DE ºTEVIE CU LEURDĂ

Se prepară ca la 287, folosind aceleaºi ingrediente; spanacul se înlocuieºte cu frunze fragede de ºtevie, prazul se înlocuieºte cu leurdă.

292. SUPĂ - CREMĂ DE ºTIR CU HREAN

Se prepară ca la 287, folosind aceleaºi ingrediente; spanacul se înlocuieºte cu frunze fragede de ºtir. Se adaugă două linguriþe de hrean ras pe răzătoare.

Ca la reþeta 287 se mai pot prepara supe - creme din frunze de soia, lucernă, trifoi roºu ºi alb, măcriº, pătlagină, podbal, frunze de fasole, frunze de bob, etc.

293. SUPĂ - CREMĂ DE DOVLEAC

INGREDIENTE : 500 grame de dovleac, un litru ºi jumătate de macerat de urzici (vezi 773), un morcov, un pătrunjel, o felie de þelină, o ceapă, o legătură de verdeþuri de sezon, 3 linguri de tărâþe, 4 linguri de cremogen (vezi 705), o lingură cu pastă de cătină (vezi 738), 3 linguri cu pastă de roºii (vezi 737), 3 linguri de ulei, o linguriþă ºi jumătate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumătate de linguriþă de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþă de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Maceratul se pune într-un castron; se adaugă dovleacul,

rãdãcinoasele ºi ceapa fin mãrunþite (manual sau mecanic), tãrâþa, cremogenul, pasta de cãtinã, de roºii, uleiul ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

294. SUPÃ - CREMÃ DE DOVLEAC CU HREAN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) una sau douã linguriþe de hrean ras fin pe rãzãtoare.

295. SUPÃ - CREMÃ DE DOVLEAC CU LEURDÃ

Se preparã ca la 293, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) puþinã leurdã (vezi 704) fin mãrunþitã sau usturoi care dau supei un gust delicios.

296. SUPÃ - CREMÃ DE DOVLECEI (ÎN FLOARE)

Se preparã ca la 293, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu dovlecei în floare fin mãrunþiþi (cu tot cu coajã).

297. SUPÃ - CREMÃ CU PATISON

Se preparã ca la 293, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu patison (vezi 126) fin mãrunþit (cu tot cu coajã). Se poate adãuga (dupã gust) puþin hrean sau usturoi.

298. SUPÃ - CREMÃ DE VARZÃ ALBÃ I

INGREDIENTE : un litru ºi jumãtate de macerat de vâsc, 500 grame de varzã albã, un fir de praz, un morcov, un pãtrunjel, o felie de þelinã, 3 linguri de ulei, o legãturã leuºtean cu pãtrunjel, douã linguri cu pastã de cãtinã (vezi 738), 3 linguri de tãrâþe, 4 linguri de cremogen (vezi 705), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de la flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Se pune maceratul într-un castron; se adaugã varza, rãdãcinoasele ºi prazul (fin mãrunþite, manual sau mecanic), uleiul, pasta de cãtinã ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

299. SUPÃ - CREMÃ DE VARZÃ ALBÃ II

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) una - douã linguri de pulbere din ciuperci (vezi 717).

300. SUPÃ - CREMÃ DE VARZÃ ALBÃ III

Se preparã ca la 298, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras pe rãzãtoare.

301. SUPĂ - CREMĂ DE VARZĂ ALBĂ IV

Se prepară ca la 298, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă (după gust) 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi ºi 3 linguri cu pastă de roºii (vezi 737).

302. SUPĂ - CREMĂ DE ANDIVE CU PULBERE DIN CIUPERCI (VEZI 717)

INGREDIENTE : un litru ºi jumătate de macerat de nalbă (vezi 778), 500 grame de andive, două linguri de pulbere din ciuperci (vezi 717), 3 linguri de ulei, 3 linguri de tărâþe, 3 linguri de făină integrală de hriºcă (vezi 744), 3 linguri cu pastă de roºii (vezi 737), o legătură de frunze de þelină cu mărar, o linguriþă ºi jumătate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumătate de linguriþă de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþă de pulbere din alge, o felie de þelină, un morcov, un fir de praz.

MOD DE PREPARARE : Andivele, rădăcinoasele, prazul (mărunþite fin, manual sau mecanic) se amestecă cu maceratul de nalbă, cu pulberile, uleiul, tărâþa, făina de hriºcă ºi cu pasta de roºii. Deasupra se presară verdeþurile tăiate mărunt.

303. SUPĂ - CREMĂ DE ANDIVE CU VARZĂ ROºIE

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de andive se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate de varză roºie fin mărunþită. Se adaugă (după gust) puþin hrean ras fin pe răzătoare.

304. SUPĂ - CREMĂ DE ANDIVE CU SFECLĂ ROºIE

Se prepară ca la 302, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 100 grame de sfeclă roºie rasă fin ºi (după gust) puþin usturoi bine pisat.

305. SUPĂ - CREMĂ DE ÞELINĂ CU URZICI

INGREDIENTE : un litru ºi jumătate macerat de lucernă (vezi 704), 350 grame de þelină, 150 grame de urzici, un fir de praz, un morcov, un pătrunjel, 3 gălbenuºuri de ouă de găină, două linguri cu pastă de cătină (vezi 738), 5 - 7 linguri de tărâþe, o linguriþă ºi jumătate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumătate de linguriþă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþă de pulbere din alge, o legătură de verdeþuri de sezon.

MOD DE PREPARARE : Se pune maceratul într-un castron de mărime potrivită; se adaugă þelina, urzicile, prazul ºi rădăcinoasele fin mărunþite, pasta de cătină, gălbenuºurile bătute spumă, tărâþa ºi pulberile.

Deasupra se presară verdeþurile tăiate mărunt.

306. SUPÃ - CREMÃ DE ÞELINÃ CU MÃCRIº

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu mãcriº iar cele 3 gãlbenuºuri de ouã de gãinã cu 15 gãlbenuºuri de ouã de prepeliþã (vezi 88).

307. SUPÃ - CREMÃ DE ÞELINÃ CU SMÂNTÂNÃ

Se preparã ca la 305, folosind aceleaºi ingrediente; cele 3 gãlbenuºuri se înlocuiesc cu 3 linguri de smântânã (sau de ulei-presat la rece). De asemenea, se poate întrebuinþa un borcan de iaurt proaspãt în loc de smântânã.

308. SUPÃ - CREMÃ DE RÃDÃCINOASE CU PASTÃ DE ROºII

INGREDIENTE : 600 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, þelinã, pãstârnac, sfeclã roºie, pãpãdie), un fir de praz, un litru ºi jumãtate zer, 3 linguri de ulei, o legãturã de leuºtean, 7 linguri de tãrâþe, 4 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Zerul se pun într-un castron de mãrime potrivitã; se adaugã rãdãcinoasele ºi prazul mãrunþite fin (manual sau mecanic), tãrâþa, uleiul, pasta de roºii ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

309. SUPÃ - CREMÃ DE RÃDÃCINOASE CU URZICI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de rãdãcinoase se înlocuiesc cu 100 grame de urzici. Se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras fin.

310. SUPÃ - CREMÃ DE RÃDÃCINOASE CU PULBERE DIN CIUPERCI (VEZI 717)

Se preparã ca la 308, folosind aceleaºi ingrediente; douã linguri de tãrâþe se înlocuiesc cu douã linguri de pulbere din ciuperci sau din hribi.

F. Ciorbe-creme

311. CIORBÃ - CREMÃ DE PORTULACÃ

INGREDIENTE : un litru de macerat de nalbã (vezi 778), 150 grame frunziºoare de portulacã, 450 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, þelinã, pãstârnac), o ceapã mare de apã, 3 linguri de ulei, o legãturã de leuºtean cu tarhon, 4 linguri de tãrâþe, 5 linguri de cremogen (vezi 705), 3 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), 500 mililitri zeamã de varzã muratã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Maceratul ºi zeama de varzã se pun în castron; se adaugã rãdãcinoasele ºi ceapa fin mãrunþite (manual sau mecanic), uleiul, tãrâþa, cremogenul, pasta de roºii ºi pulberile. Deasupra se pun frunziºoare de portulacã întregi (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei) ºi verdeþurile tãiate mãrunt.

312. CIORBÃ - CREMÃ DE PORTULACÃ CU URZICI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de rãdãcinoase se înlocuiesc cu 100 grame de urzici fin mãrunþite. Se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras pe rãzãtoare.

313. CIORBÃ - CREMÃ DE PORTULACÃ CU ZBÂRCIOGI

Se preparã ca la 311, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de rãdãcinoase se înlocuiesc cu 150 de grame zbârciogi fin mãrunþiþi (manual sau mecanic).

314. CIORBÃ - CREMÃ DE PORTULACÃ CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la 311, folosind aceleaºi ingrediente; douã linguri de tãrâþe se înlocuiesc cu douã linguri de pulbere din hribi sau ciuperci (vezi 717).

315. CIORBÃ - CREMÃ CU FRUNZE DE ZMEUR

INGREDIENTE : un litru ºi jumãtate suc de roºii, 250 grame de frunze fragede de

zmeur, 3 linguri de ulei, un morcov, un pătrunjel, o felie de ţelină, 4 linguri de tărâţe, 5 linguri de cremogen (vezi 705), o legătură de frunze fragede de ţelină cu pătrunjel, o linguriţă ºi jumătate de pulbere din seminţe de gogoºari (vezi 731), o jumătate de linguriţă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriţă de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri ºi o ceapă.

MOD DE PREPARARE : Sucul de roºii se pune în castron, adăugând 100 grame de frunze de zmeur, rădăcinoasele ºi ceapa fin mărunţite (manual sau mecanic), tărâţa, cremogenul, uleiul, pulberile ºi cele 150 grame de frunze de zmeur tăiate fideluţă. Deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt ºi petale de trandafiri tăiate fideluţă.

316. CIORBĂ - CREMĂ CU FRUNZE DE ZMEUR ºI NUCI

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; două linguri de tărâţe se înlocuiesc cu două linguri de nuci mărunţite în bucăţi potrivite (713).

317. CIORBĂ - CREMĂ CU FRUNZE DE ZMEUR ºI SEMINŢE DE DOVLEAC

Se prepară ca la 315, folosind aceleaºi ingrediente; două linguri de cremogen se înlocuiesc cu două linguri de seminţe de dovleac decorticate ºi mărunţite.

318. CIORBĂ - CREMĂ CU FRUNZE DE ZMEUR ºI SEMINŢE DE FLOAREA - SOARELUI

Se prepară ca la 315, folosind aceleaºi ingrediente; două linguri de tărâţe se înlocuiesc cu două linguri de seminţe de floarea - soarelui decorticate ºi mărunţite (716).

319. CIORBĂ - CREMĂ CU FRUNZE DE MUR

Se prepară ca la 315, 316, 317, 318, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele de zmeur se înlocuiesc cu frunze fragede de mur (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi arbustului).

320. CIORBĂ - CREMĂ CU CONOPIDĂ I

INGREDIENTE : un litru de macerat de nalbă (vezi 778), 500 mililitri de zeamă de castraveţi muraţi, o ceapă, un morcov, un pătrunjel, o felie de ţelină, 450 grame conopidă, o ceaºcă de smântână, 5 - 6 linguri de tărâţe, o linguriţă ºi jumătate de pulbere din seminţe de roºii (vezi 730), o jumătate de linguriţă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriţă de pulbere din alge, o legătură de verdeaţă ºi 50 grame de petale roºii de flori de nalbă.

MOD DE PREPARARE : Maceratul se pune în castron împreună cu zeama de

castraveþi; se adaugã 300 grame conopidã, ceapa ºi rãdãcinoasele fin mãrunþite (manual sau mecanic), smântâna, tãrâþa, pulberile, 150 grame de conopidã desfãcutã în bucãþele mici. Deasupra se presarã verdeaþã tãiatã mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

321. CIORBÃ - CREMÃ CU CONOPIDÃ II

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras fin.

322. CIORBÃ - CREMÃ CU CONOPIDÃ III

Se preparã ca la 320, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi ºi o felioarã de sfeclã roºie mãrunþitã fin (odatã cu rãdãcinoasele).

323. CIORBÃ - CREMÃ CU CONOPIDÃ IV

Se preparã ca la 320, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu 3 linguri de ulei. Se adaugã 3 linguri de cremogen.

324. CIORBÃ - CREMÃ CU FRUNZE DE SOIA

INGREDIENTE : 350 grame de frunze de soia, un litru de macerat de coada calului, 500 mililitri zeamã de gogonele, 3 gãlbenuºuri de ouã de gãinã, o legãturã de verdeþuri de sezon, 3 linguri cu pastã de gogoºari (vezi 756), 6 linguri de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale crem (sau roz) de trandafiri, un morcov, un pãtrunjel, o felie de þelinã ºi o ceapã mare de apã.

MOD DE PREPARARE : Maceratul ºi zeama se pun în castron, adãugând 200 grame de frunze de soia (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi), rãdãcinoasele ºi ceapa fin mãrunþite (manual sau mecanic), gãlbenuºurile bãtute spumã, pasta de gogoºari, tãrâþa ºi 150 grame de frunze de soia tãiate fideluþã. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petale de trandafiri tãiate fideluþã.

325. CIORBÃ - CREMÃ CU OUÃ DE PREPELIÞÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; cele 3 gãlbenuºuri de gãinã se înlocuiesc cu 15 gãlbenuºuri de ouã de prepeliþã (vezi 88) bãtute spumã.

326. CIORBÃ - CREMÃ CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la 324, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

Primãvara, de timpuriu, frunzele de soia se pot înlocui cu frunze fragede de podbal sau de bob.

327. CIORBÃ - CREMÃ CU AROMÃ DE HREAN

Se preparã ca la 324, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras pe rãzãtoare ºi o felioarã de sfeclã roºie.

328. CIORBÃ - CREMÃ DE DOVLEAC

INGREDIENTE : 500 grame de dovleac, un litru ºi jumãtate suc de roºii (vezi 737), 3 linguri de ulei, un morcov, un pãtrunjel, o felie de þelinã, un fir de praz, o legãturã leuºtean cu cimbru, 4 linguri de tãrâþe, 5 linguri de cremogen (vezi 705), un ardei gras, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Sucul se pune în castron, adãugând dovleacul, prazul ºi rãdãcinoasele (fãrã þelinã) mãrunþite fin (manual sau mecanic). Se adaugã, în continuare, þelina ºi ardeiul (tãiate fideluþã), tãrâþa, uleiul, cremogenul ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

329. CIORBÃ - CREMÃ DE DOVLECEI CU URZICI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de dovleac se înlocuieºte cu 100 grame de urzici mãrunþite fin (manual sau mecanic). Se adaugã (dupã gust) puþin usturoi fin pisat.

330. CIORBÃ - CREMÃ DE DOVLEAC CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; douã linguri de cremogen se înlocuiesc cu douã linguri de pulbere din ciuperci (vezi 717) (înmuiate, în prealabil, cu o ceºcuþã suc de roºii). Se adaugã (dupã gust) puþin usturoi fin pisat sau hrean ras pe rãzãtoare.

331. CIORBÃ - CREMÃ DE DOVLECEI ÎN FLOARE

Se preparã ca la 328, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu dovlecei în floare (fin mãrunþiþi cu tot cu coajã).

332. CIORBÃ - CREMÃ DE PATISON

Se preparã ca la 328, folosind aceleaºi ingrediente; dovleacul se înlocuieºte cu patison (vezi 162) în floare, fraged, mãrunþit cu tot cu coajã.

333. CIORBÃ - CREMÃ DE VARZÃ ALBÃ

INGREDIENTE : un litru de macerat de trifoi roºu, 500 grame de varzã albã, 3 linguri de ulei, un morcov, un pãtrunjel, o ceapã, o felie de þelinã, 4 linguri de tãrâþe, 5 linguri de cremogen (vezi 705), 500 mililitri de suc de aguridã (struguri verzi), o legãturã de pãtrunjel cu frunze fragede de leuºtean, 3 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge, 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi ºi un ardei gras.

MOD DE PREPARARE : Maceratul ºi sucul de aguridã se pun în castron, adãugând 350 grame de varzã, rãdãcinoasele, ardeiul gras ºi ceapa fin mãrunþite (manual sau mecanic), tãrâþa, cremogenul, 150 grame de varzã tãiatã fideluþã, uleiul, pasta de roºii ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

334. CIORBÃ - CREMÃ DE VARZÃ CU SFECLÃ ROºIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã puþinã sfeclã roºie (pentru culoare) ºi (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras fin.

335. CIORBÃ - CREMÃ DE VARZÃ CU URZICI

Se preparã ca la 333, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de varzã se înlocuiesc cu 150 grame de urzici fin mãrunþite (manual sau mecanic), adãugând puþin hrean sau usturoi pisat.

336. CIORBÃ - CREMÃ CU VARZÃ ºI FRUNZE DE FASOLE

Se preparã ca la 333, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de varzã se înlocuiesc cu 150 grame de frunze de fasole (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi).

337. CIORBÃ - CREMÃ DE GULIOARE

INGREDIENTE : 450 grame de gulioare, un litru ºi jumãtate zer proaspãt, 3 linguri de ulei, doi ardei graºi, un morcov, un pãtrunjel, o felie de þelinã, o ceapã, o legãturã de mãrar cu tarhon, 6 - 7 linguri de tãrâþe, 3 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Zerul foarte proaspãt se pune în castron, adãugând gulioarele, rãdãcinoasele ºi ceapa fin mãrunþite (manual sau mecanic), ardeii graºi (roºii) tãiaþi fideluþã, uleiul, tãrâþa, pasta de roºii ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile

tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

338. CIORBÃ - CREMÃ DE GULIOARE CU FRUNZE DE CÃPºUNI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de gulioare se înlocuiesc cu 100 grame de frunze fragede de cãpºuni tãiate fideluþã (recoltate înainte sau în timpul înfloririi).

339. CIORBÃ - CREMÃ DE GULIOARE CU FRUNZE DE TEI

Se preparã ca la 337, folosind aceleaºi ingrediente; 100 grame de gulioare se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate de frunze fragede de tei (recoltate în a doua jumãtate a lunii aprilie sau prima jumãtate a lunii mai) fãrã codiþe (tãiate fideluþã). Se adaugã (dupã gust) puþin hrean sau usturoi pisat.

În lipsa frunzelor de tei se pot pune frunze fragede de ulm sau de fag (recoltate fãrã codiþe, primãvara timpuriu).

340. CIORBÃ - CREMÃ DE GULIOARE CU SFECLÃ ROºIE

Se preparã ca la 337, folosind aceleaºi ingrediente; 50 grame de gulioare se înlocuiesc cu 50 grame de sfeclã roºie fin mãrunþitã (manual sau mecanic) odatã cu rãdãcinoasele. Se adaugã (dupã gust) una - douã linguriþe de hrean ras pe rãzãtoare.

G. Alte preparate

341. SARMALE CU SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI

INGREDIENTE : 450 grame de frunze de varzã muratã, 200 grame de seminþe (decorticate) de floarea - soarelui, 75 grame de unt, un fir de praz, o felie de þelinã, un morcov, o linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, douã legãturi de verdeþuri de sezon, o lingurã de ulei, tãrâþe, doi bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de varzã muratã se storc bine de zeamã (acestea nu se spalã ºi nu se þin în apã), li se scot nervurile principale ºi se taie bucãþi potrivite; în fiecare, se pune câte o linguriþã din urmãtoarea compoziþie: seminþele de floarea - soarelui se strivesc grosier; se amestecã cu usturoiul, prazul tãiat mãrunt, rãdãcinoasele rase, tãrâþa, pulberile ºi cu untul frecat spumã. Sarmalele, astfel obþinute, pe un platou, pe care s-a presãrat, în prealabil, puþinã verdeaþã tãiatã mãrunt. Se stropesc cu puþin ulei, peste care se presarã puþinã verdeaþã de sezon tãiatã mãrunt.

342. SARMALE CU SEMINÞE DE DOVLEAC

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind acelea ºi ingrediente; seminþele de floarea - soarelui se înlocuiesc cu seminþe de dovleac decorticate ºi mãrunþite. Se adaugã o linguriþã de hrean ras fin pe rãzãtoare.

343. SARMALE CU NUCI

Se preparã ca la 341, folosind acelea ºi ingrediente; seminþele de floarea - soarelui se înlocuiesc cu mieji de nuci mãrunþiþi.

344. SARMALE CU ALUNE

Se preparã ca la 341, folosind acelea ºi ingrediente; seminþele de floarea - soarelui se înlocuiesc cu alune strivite grosier.

345. SARMALE CU CIUPERCI

Se preparã ca la 341, folosind acelea ºi ingrediente; seminþele de floarea - soarelui

se înlocuiesc cu ciuperci de pajiºte tãiate mãrunt.

346. SARMALE CU HRIBI

Se preparã ca la 341, folosind aceleaºi ingrediente; seminþele de floarea - soarelui se înlocuiesc cu hribi mici ºi mijlocii tãiaþi mãrunt.

347. SARMALE CU BRÂNZÃ DE VACI

INGREDIENTE : 300 grame de brânzã vaci, 250 grame de frunze de spanac, o ceapã mare de apã, tãrâþe, 100 grame de unt, o felie de þelinã, douã legãturi de verdeþuri de sezon (foi de salatã verde), o linguriþã de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, douã - trei linguri cu pastã din gogoºari (vezi 756) ºi o lingurã de ulei.

MOD DE PREPARARE : Brânza trecutã prin ciur emailat se amestecã cu ceapa tãiatã mãrunt, þelina rasã, pulberile, pasta de gogoºari, untul frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). Cu aceastã compoziþie se preparã sarmalele cu frunze de spanac (care se pun în sita emailatã ºi se þin puþin deasupra unui vas cu apã fierbinte ca sã se înmoaie). Când sunt gata, se aºeazã pe un platou pe care, în prealabil, a fost presãratã o mânã de verdeaþã tãiatã mãrunt. Apoi, se stropesc cu puþin ulei, peste care se presarã verdeþuri tãiate mãrunt sau petale de trandafiri tãiate fideluþã.

348. SARMALE CU BRÂNZÃ DE OI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu brânzã de oi fin mãrunþitã.

349. SARMALE CU BRÂNZÃ DE CAPRÃ

Se preparã ca la 347, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu brânzã de caprã fin mãrunþitã.

350. SARMALE CU RÃDÃCINOASE

Se preparã ca la 347, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu rãdãcinoase rase pe rãzãtoare (morcovi, pãtrunjel, pãstârnac, etc).

351. SARMALE CU URDÃ

Se preparã ca la 347, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu urdã proaspãtã de oaie.

352. SARMALE CU CAº (DE OAIE, DE CAPRÃ SAU DE VACÃ)

Se preparã ca la 347, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu caº fin mãrunþit.

353. SARMALE CU GERMENI DE HRIºCÃ

Se preparã ca la 347, folosind aceleaºi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieºte cu germeni de hriºcã (vezi 762).

Reamintim (!) cã hriºca este cereala cea mai bogatã în calciu.

La fel se pot prepara sarmale cu germeni de grâu (vezi 702), cu grâu germinat (vezi 700), cu mazãre germinatã, fasole, nãut, soia, seminþe de lucernã sau seminþe germinate de trifoi roºu.

354. RULADÃ DE BRÂNZÃ CU URZICI

INGREDIENTE : 750 grame de urzici, 600 grame de brânzã de vaci, 400 grame de unt, douã cepe mari de apã, 4 - 5 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din alge, tãrâþe, douã legãturi de hasmaþuchi, o linguriþã de pulbere de negrilicã.

MOD DE PREPARARE : Urzicile tãiate fideluþã se amestecã cu o ceapã tãiatã peºtiºori, pulberile, pasta de roºii, cu hasmaþuchi(ul), cu 200 grame de unt frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde) pânã se obþine o compoziþie suficient de îngroºatã, care se întinde pe o folie de plastic (pe care în prealabil a fost presãratã puþinã tãrâþe). Compoziþia se preseazã cu podul palmei, în formã dreptunghiularã (grosime aproximativã de un centimetru). Peste ea se aºeazã o a doua compoziþie, preparatã din brânzã mãrunþitã amestecatã cu o ceapã tãiatã mãrunt, pulberea de negrilicã, 200 grame de unt frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Se rulează cu ajutorul foliei de plastic (cât mai strâns, cu ambele mâini), având grijă ca după fiecare răsucire să se întoarcă folia de plastic în afară (pentru a nu se prinde în compoziþie).

Rulada se înfãºoarã strâns în folie de plastic ºi se pune la rece (câteva ore, pentru a se întãri untul).

Se serveºte tãiatã felii, alãturi de salatã verde.

Aceastã cantitate ajunge pentru 12 - 14 persoane. Nu se preparã mai mult decât se poate consuma la o masã.

355. RULADÃ DE SPANAC CU BRÂNZÃ DE OI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu spanac, iar brânza de vaci cu brânzã de oi fin mãrunþitã. Se adaugã 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

356. RULADÃ DE ºTEVIE CU BRÂNZÃ DE CAPRÃ

Se preparã ca la 354, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de ºtevie iar brânza de vaci cu brânzã de caprã fin mãrunþitã. Se adaugã (dupã

gust) hrean ras pe răzătoare.

357. RULADĂ CU MĂCRIº ºI BRÂNZĂ DE VACI

Se prepară ca la 354, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu măcriº iar în compoziþia de brânză se adaugă o felioară de sfeclă roºie rasă (pentru a obþine culoarea roz trandafiriu).

358. RULADĂ DE VARZĂ ALBĂ CU GERMENI DE TRIFOI ROºU

INGREDIENTE : 750 grame de varză albă, 500 grame de germeni de trifoi roºu (vezi 768), 400 grame de unt, o ceapă mare de apă, o legătură de leuºtean cu tarhon, tărâþe, 3 linguri cu pastă de roºii (vezi 737), o lingură cu pastă de cătină (vezi 738), o linguriþă ºi jumătate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o linguriþă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþă de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Varza tăiată fideluþă se freacă în mâini pentru a-ºi pierde din rigiditate. Se amestecă cu ceapa tăiată fideluþă, pasta de cătină, cu 200 grame de unt frecat spumă ºi cu tărâþe (cât cuprinde), până se obþine o compoziþie consistentă. Pe o folie de plastic se presară o mână tărâþe ºi se întinde compoziþia cu varză (vezi 354). Peste ea se aºează o altă compoziþie preparată din germenii de trifoi roºu amestecaþi cu pasta de roºii, verdeþurile tăiate mărunt, pulberile, 200 grame de unt frecat spumă ºi cu tărâþe (cât cuprinde). Se rulează ca la 354.

359. RULADĂ CU VARZĂ ALBĂ ºI GERMENI DE LUCERNĂ

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de trifoi roºu se înlocuiesc cu germeni de lucernă (vezi 767). Se adaugă (după gust) usturoi pisat sau hrean ras pe răzătoare.

360. RULADĂ DE VARZĂ ALBĂ CU GRÂU GERMINAT

Se prepară ca la 358, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de trifoi roºu se înlocuiesc cu grâu germinat (vezi 700).

361. RULADĂ DE VARZĂ ALBĂ CU ANDIVE

Se prepară ca la 358, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de trifoi roºu se înlocuiesc cu andive fin mărunþite, în care se adaugă 4 - 5 linguri de sfeclă roºie rasă - pentru culoare. Se mai adaugă (după gust) condimentele pe care gospodina le are la îndemână.

362. RULADĂ DE VARZĂ MURATĂ CU MORCOVI

INGREDIENTE : 800 grame de varzã muratã, 650 grame de morcovi, un fir mare de praz, 400 grame de unt, o legãturã de verdeþuri de sezon, tãrâþe, 3 linguri cu pastã de gogoºari (vezi 756), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Varza se scurge bine de zeamã (nu se spalã ºi nu se þine în apã), se taie fideluþã, se amestecã cu prazul fin mãrunþit, cu pulberile, pasta de gogoºari, cu 200 grame de unt frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde) pânã se îngroaºã suficient. Pe o folie de plastic se presarã o mânã tãrâþe peste care se întinde compoziþia în formã dreptunghiularã (groasã de aproximativ un centimetru). Peste ea se întinde o compoziþie care se preparã din morcovi raºi amestecaþi cu verdeþuri tãiate mãrunt, cu 200 grame de unt frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). În continuare, se procedeazã ca la 354.

363. RULADÃ DE VARZÃ MURATÃ CU DOVLEAC

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; morcovii se înlocuiesc cu dovleac. Se adaugã (dupã gust) usturoi fin pisat.

364. RULADÃ DE VARZÃ MURATÃ CU URZICI

Se preparã ca la 362, folosind aceleaºi ingrediente; morcovii se înlocuiesc cu urzici fin mãrunþite amestecate cu o ceapã tãiatã mãrunt, cu 200 grame de unt frecat spumã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde). În continuare se procedeazã ca la 354.

365. RULADÃ DE VARZÃ MURATÃ CU FLOAREA - SOARELUI

Se preparã ca la 362, folosind aceleaºi ingrediente; morcovii se înlocuiesc cu seminþe de floarea - soarelui decorticate ºi mãcinate.

366. ANDIVE CU SOS DIN PULBERE DIN CIUPERCI

INGREDIENTE : 500 grame de andive, o ceapã de apã, o legãturã de hasmaþuchi, 500 grame sos din pulbere din ciuperci de pajiºte (vezi 717).

MOD DE PREPARARE : Andivele se taie fideluþã dupã care se amestecã cu sosul din pulbere din ciuperci (vezi 205).

367. ANDIVE CU SOS DIN PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; pulberea de ciuperci se înlocuieºte cu pulberea de hribi. Se adaugã (dupã gust) usturoi fin pisat. Se ornează dupã fantezia gospodinei cu produsele pe care le are la îndemânã (gogoºari, mãsline, verdeþuri, etc).

368. DOVLECEI CU SOS DIN PULBERE DIN CIUPERCI ºI MUºTAR

INGREDIENTE : 500 grame dovlecei în floare, 500 grame sos cu pulbere din ciuperci ºi muºtar (vezi 207), 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Dovleceii raºi pe rãzãtoare (cu tot cu coajã) se amestecã cu sosul (vezi 207) iar deasupra se presarã verdeaþã tãiatã mãrunt ºi petale de trandafiri tãiate fideluþã.

369. PATISON CU SOS DIN PULBERE DIN CIUPERCI ºI AROMÃ DE USTUROI

INGREDIENTE: 500 grame patison (vezi 162), 500 grame sos din pulbere din ciuperci cu aromã de usturoi (vezi 208), 6 - 7 roºii mici (bine coapte), 5 - 6 foi de salatã verde.

MOD DE PREPARARE : Se alege patison fraged, se rade cu tot cu coajã, se amestecã cu sosul ºi se decorează cu roºii ºi frunze de salatã.

370. CIUPERCI CU SOS MAIONEZÃ DE POST (I)

INGREDIENTE : 400 grame ciuperci de pajiºte, o legãturã de leurdã (vezi 704), 500 grame sos maionezã de post I (vezi 209), 50 grame de petale roºii sau roz de flori de nalbã, o legãturã de verdeþuri de sezon.

MOD DE PREPARARE : Ciupercile trebuie sã fie foarte proaspete, sã nu depãºeascã 6 ore de la recoltare. Se taie fâºii (cât mai subþiri), se amestecã cu leurda tãiatã mãrunt ºi cu sosul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de flori tãiate fideluþã.

371. VINEÞELE CU SOS MAIONEZÃ DE POST (I)

Se preparã vineþelele (ciuperci) la fel ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ciupercile de pajiºte se înlocuiesc cu vineþele.

372. CIUPERCI DE CULTURÃ CU SOS MAIONEZÃ DE POST (II)

Se preparã ca la 370, folosind aceleaºi ingrediente; ciupercile de pajiºte ºi maioneza (I) se înlocuiesc cu ciuperci de culturã (alese numai mici ºi mijlocii) ºi sos maionezã de post (II), vezi 310.

373. GHEBE CU SOS MAIONEZÃ DE POST (I)

Se preparã ca la 370, folosind aceleaºi ingrediente; ciupercile de pajiºte se înlocuiesc cu ghebe (alese numai mici ºi mijlocii, picioruºele folosindu-se la alte preparate culinare).

374. ZBÂRCIOGI CU SOS MAIONEZÃ DE POST (I)

Se preparã ca la 370, folosind aceleaºi ingrediente; ciupercile de pajiºte se înlocuiesc cu zbârciogi (aleºi numai mici ºi mijlocii).

375. GULIOARE CU SOS MAIONEZÃ DE POST (III)

INGREDIENTE : 500 grame de gulioare, 500 grame sos maionezã de post III (vezi 211), o ceapã de apã, o legãturã de hasmaþuchi, 50 grame de petale roºii de trandafiri, una - douã linguriþe de hrean ras fin.

MOD DE PREPARARE : Gulioarele rase se amestecã cu ceapa tãiatã julien, cu hreanul ºi cu sosul; deasupra se presarã hasmaþuchi tãiat mãrunt ºi petalele tãiate fideluþã.

376. DOVLEAC CU SOS MAIONEZÃ DE POST ºI AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; gulioarele se înlocuiesc cu dovleac, ceapa cu praz. Sosul va fi din maionezã de post cu aromã de usturoi

377. DOVLEAC CU SOS MAIONEZÃ DE POST ºI PULBERE DIN CIUPERCI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul cu aromã de usturoi se înlocuieºte cu sos cu pulbere din ciuperci (vezi 213).

378. CONOPIDÃ ALBÃ PE SOS ROºU (I)

INGREDIENTE : 500 grame conopidã albã (muratã), 500 grame sos roºu I (vezi 214), o ceapã mare de apã, o legãturã de frunze fragede de þelinã cu tarhon, 50 grame de petale albe sau crem de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Se pune sosul într-un platou de mãrime potrivitã, se amestecã cu ceapa tãiatã mãrunt, iar pe suprafaþa lui se aºeazã (din loc în loc) bucheþele de conopidã albã muratã. Se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de flori tãiate fideluþã.

379. CONOPIDÃ ALBÃ PE SOS ROºU (II)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; conopida albã

muratã se înlocuieºte cu conopidã proaspãtã, iar sosul I cu sosul II (vezi 205).

380. CONOPIDÃ ROºIE PE SOS ALB CU SMÂNTÂNÃ

INGREDIENTE : 500 grame conopidã roºie muratã (vezi 639), 500 grame sos alb cu smântânã (vezi 220), o ceapã de apã, 50 grame de petale de flori roºii de nalbã, 7 - 8 frunze de salatã verde.

MOD DE PREPARARE : Se toarnã sosul într-un platou de mãrime potrivitã. Pe suprafaþa lui se aºeazã bucheþele de conopidã; se decoreazã cu foi de salatã verde, ceapã tãiatã peºtiºori. Deasupra se presarã petalele de nalbã tãiate fideluþã.

381. VARZÃ ALBÃ CU SOS ROºU III

INGREDIENTE : 500 grame de varzã albã, 500 grame sos roºu III (vezi 216), o legãturã de hasmaþuchi cu tarhon, un fir mare de praz.

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã (odatã cu prazul), se amestecã cu sosul iar deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

382. VARZÃ ALBÃ CU SOS VERDE II

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu se înlocuieºte cu sos verde. Deasupra se presarã petale roºii de trandafiri tãiate fideluþã.

383. VARZÃ ALBÃ ºI CU SOS MAIONEZÃ CU GÃLBENUºURI DE OUÃ DE GÃINÃ

Se preparã ca la 381, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu se înlocuieºte cu sosul prezentat în titlu (vezi 222).

384. VARZÃ ALBÃ CU SOS MAIONEZÃ CU GÃLBENUºURI DE OUÃ DE PREPELIÞÃ

Se preparã ca la 381, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu se înlocuieºte cu sosul prezentat în titlu (vezi 228 ºi 88).

385. VARZÃ ROºIE CU SOS MAIONEZÃ CU MUºTAR

INGREDIENTE : 500 grame de varzã roºie, 500 grame sos maionezã cu muºtar, un fir mare de praz, o legãturã cimbru cu tarhon, 50 grame de petale roz sau crem de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã, se freacã în mâini pentru a pierde din rigiditate, se amestecã cu prazul tãiat mãrunt ºi cu sosul de maionezã cu muºtar (vezi 223). Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafir tãiate fideluþã.

386. VARZÃ ROºIE CU SOS DE IAURT

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul de maionezã se înlocuieºte cu sos de iaurt (vezi 221).

387. VARZÃ ROºIE CU DOVLEAC ºI CU SOS MAIONEZÃ

CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la 385, folosind aceleaºi ingrediente; 250 grame de varzã roºie se înlocuieºte cu 250 grame de dovleac ras iar în loc de sos maionezã cu muºtar se pune sos maionezã cu aromã de usturoi.

388. NAPI ºI CU SOS CU AROMÃ DE BUSUIOC

INGREDIENTE : 500 grame napi, 500 grame sos cu aromã de busuioc (vezi 229), un fir mare de praz, o legãturã de verdeþuri, 50 grame de petale de flori de gãlbenele, 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

MOD DE PREPARARE : Napii raºi pe rãzãtoare se amestecã cu prazul tãiat fideluþã, cu usturoiul pisat ºi cu sosul; deasupra se presarã verdeþurile ºi petalele de flori tãiate mãrunt.

! Napii sunt buni de folosit în alimentaþie numai primãvara devreme ºi toamna târziu, deoarece nu s-a gãsit încã o metodã de conservare a lor decât lãsaþi în pãmântul în care au crescut. Se pot adãuga, totuºi, napi în butoiul cu varzã de murat (vezi 632).

389. NAPI MURAÞI ºI CU SOS CU AROMÃ DE MAGHIRAN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; napii care se folosesc sunt muraþi (vezi 632) iar aroma sosului este de maghiran (vezi 230).

390. NAPI CU SFECLÃ ROºIE MURATÃ

Se preparã ca la 388, folosind aceleaºi ingrediente; 250 grame napi se completeazã cu 250 grame de sfeclã muratã (vezi 636) rasã pe rãzãtoare. În lipsa acesteia se poate pune morcov murat sau o þelinã rasã pe rãzãtoare (vezi 636).

391. ROºII CU SOS MAIONEZÃ DE POST I

INGREDIENTE : 10 - 12 roºii mici (bine coapte), 500 grame sos maionezã de post I (vezi 209), 7 foi salatã verde, 15 mãsline negre desãrate (vezi 668), o legãturã de frunze fragede de þelinã cu hasmaþuchi ºi o ceapã de apã.

MOD DE PREPARARE : Ceapa se taie mãrunt, se amestecã cu sosul; pe suprafaþa acesteia se aºeazã roºiile întrei, deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt iar pe margini se decoreazã cu foi de salatã verde ºi mãsline negre.

392. ROºII CU SOS MAIONEZÃ DIN GÃLBENUªURI DE OUÃ DE GÃINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; maioneza de post se înlocuieºte cu maioneza din titlu (vezi 222).

393. CASTRAVECIORI ÎN FLOARE PE MAIONEZÃ DE POST I

INGREDIENTE : 25 - 30 castraveþi mici, 500 grame de maionezã de post I (vezi 209), o ceapã de apã, 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi, o mânã bunã de creson, o legãturã de frunze fragede de leuºtean cu hasmaþuchi, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : (Maioneza trebuie sã fie mai groasã decât în mod obiºnuit).

Sosul maionezã se toarnã într-un platou de mãrime potrivitã; pe suprafaþa acestuia se înfig castraveciorii (în diferite forme). Printre ei se presarã verdeþurile tãiate mãrunt, petalele tãiate fideluþã iar cresonul se aºeazã în formã de ghirlandã pe margine.

394. CHIFTELE CU VARZÃ ALBÃ

INGREDIENTE : 400 grame de varzã albã, 100 grame de unt, tãrâþe, douã legãturi verdeþuri de sezon, o lingurã de ulei, o lingurã cu pastã de roºii (vezi 737), o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o ceapã de apã, douã linguri de cremogen (vezi 705).

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã, se freacã în mâini pânã pierde din rigiditate, se amestecã cu ceapa tãiatã mãrunt, cu pulberile, untul frecat spumã, cremogenul ºi cu tãrâþe (cât cuprinde) pânã se obþine o compoziþie mai îngroºatã. Pe o folie de plastic se presarã tãrâþe; deasupra se pun (cu lingura) cantitãþi aproximativ egale din compoziþia cu varzã. Se fac celebrele chifteluþe manual; se aºeazã pe farfurie sau platou întinse în care au fost puse verdeþuri tãiate mãrunt sau foi de saltã verde (postament). Peste chiftele se adaugã puþin ulei ºi puþinã verdeaþã mãrunþitã fin. Se servesc alãturi de salatã verde.

395. CHIFTELE CU VARZÃ ROºIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; varza albã se înlocuieºte cu varzã roºie.

396. PERIªOARE CU VARZÃ ALBÃ

Se preparã folosind compoziþia reþetei 394. Compoziþia se împarte la fel; diferenþa constã în forma de parã a chifteluþelor; periªoarele obþinute se rulează prin verdeaþã mărunþitã fin.

397. CHIFTELE CU VARZÃ MURATÃ I

Ingrediente : 300 grame de varzã muratã, 150 grame de morcovi, o ceapã de apã, o lingurã ulei, 3 linguri de cremogen (vezi 705), tãrâþe, 100 grame de unt, două legături hasmaþuchi cu cimbru, o linguriþã ªi jumãtate de pulbere din seminþe de roªii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ªi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Varza se stoarce bine de zeamã (nu se spalã ªi nu se þine în apã), se taie fideluþã ªi se amestecã cu morcovul ras, ceapa tãiatã mãrunt, cremogenul, pulberile, untul frecat spumã ªi cu tãrâþe (cât cuprinde). Se preparã chifteluþele ca la reþeta 394.

398. PERIªOARE CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 396, folosind aceleaªi ingrediente; varza albã se înlocuieªte cu varzã muratã.

399. CHIFTELE CU VARZÃ MURATÃ II

Se preparã ca la 397, folosind aceleaªi ingrediente; morcovii se înlocuiesc cu dovleac ras.

400. CHIFTELE CU VARZÃ MURATÃ ªI NUCI

Se preparã ca la 397, folosind aceleaªi ingrediente; cremogenul se înlocuieªte cu nuci mãcinate. Se adaugã 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

În anul 1992, a apãrut
primul numãr al
publicaþiei
ELTA - Revistã de metafizicã
cu primele reþete de hranã vie
editor Elta Universitate
în prezent, revista a ajuns la numãrul 19

H. Câteva dulciuri fãrã foc

Toate dulciurile, ca ºi fructele, nu se servesc decât pe stomacul gol,
în nici un caz ca desert.

401. TORT CU CREMOGEN

INGREDIENTE : cremogen (vezi 705), 150 grame de tãrâþe, o ceaºcã cu suc de morcovi, 500 grame de unt, miere, 500 grame de mere, 100 grame de þelinã, douã linguriþe de tincturã de plop negru (vezi 804), coaja rasã de la o lãmâie, 3 linguri de rom, 3 linguri de pulbere de gãlbenele (vezi 726), 3 linguri de viºine macerate în miere (vezi 703).

MOD DE PREPARARE : Tãrâþa se înmoaie cu sucul de morcovi, se adaugã cremogen (cât cuprinde) obþinând o compoziþie consistentã, douã linguriþe tincturã, 200 grame de unt frecat spumã ºi miere (dupã gust). Se împarte compoziþia în douã pãrþile egale. Se aºeazã o parte pe tortierã, se taseazã uniform cu lama cuþitului umezitã în apã. Peste ea se aºeazã o compoziþie preparatã din merele rase (cu tot cu coajã) odatã cu þelina, se adaugã romul, coaja de lãmâie, 100 grame de unt frecat spumã, miere (dupã gust) ºi cremogen (cât cuprinde). Peste acestea se pune compoziþia cu tãrâþe, se taseazã din nou, apoi se îmbracã tortul cu cremã preparatã din 200 grame de unt frecat spumã amestecat cu puþinã miere ºi cu pulbere de gãlbenele. Deasupra se aºeazã estetic viºine (cireºe) macerate în miere (vezi 703). Se þine la rece 3 ore dupã care se serveºte tãiat felii în formã de raze. Aceastã cantitate poate fi suficientã pentru 14 - 15 persoane.

402. TORT CU NUCI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; tãrâþa se înlocuieºte cu nuci mãcinate. Se adaugã (dupã gust) scorþiºoarã sau alte condimente plãcut aromate.

403. TORT CU GRÂU GERMINAT

Se preparã ca la 401, folosind aceleaºi ingrediente; tãrâþa se înlocuieºte cu grâu germinat (vezi 700) iar merele cu banane mãrunþite sau cu alte fructe cu miez albicios.

404. "COLIVÃ" DIN GRÂU GERMINAT

INGREDIENTE : un kilogram de grâu germinat (mãrunþit), 250 grame de nuci mãcinate, 3 linguri de rom, puþinã scorþiºoarã finã, coaja rasã de la o lãmâie, o linguriþã ºi jumãtate tincturã de propolis (vezi 803), 3 - 4 linguri de pulbere din petale de trandafiri,

tărâþe, miere, 150 de grame de stafide, 150 grame de făinã de orez, 3 linguri de cireºe negre (eventual conservate în miere, vezi 703), o jumãtate ceaºcã cu suc de tărâþe (vezi 780) sau cu suc de morcovi.

MOD DE PREPARARE : Grâul germinat ºi mărunþit (vezi 701) se amestecã cu romul, scorþiºoara, coaja de lãmâie, tinctura de propolis, mierea (dupã gust), cu tărâþa ºi nucile.

Se aºeazã pe o tavã, i se dã forma doritã, se taseazã (lama cuþitului umezitã), se îmbracã în pulbere de trandafiri sau cacao peste care se aplicã un tipar de carton; se adaugã făina de orez sau de soia.

Se decoreazã cu stafide, fructe conservate în miere, miez de nucã, alune, seminþe de dovleac decorticate, etc.

405. "COLIVĂ" CU GERMENI DE GRÂU

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; grâul germinat se înlocuieºte cu germeni de grâu. Aceºtia se înmoaie cu suc de tărâþe sau suc de morcovi până se obþine o compoziþie normală.

406. "COLIVĂ" DIN GRÂU GERMINAT CU SEMINÞE DIN FLOAREA - SOARELUI

Se prepară ca la 404, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe de floarea - soarelui decorticate ºi măcinate.

407. "COLIVĂ" DIN GRÂU GERMINAT ºI SEMINÞE DE DOVLEAC

Se prepară ca la 404, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe de dovleac decorticate ºi măcinate.

408. "COLIVĂ" DIN GRÂU GERMINAT ºI ALUNE

Se prepară ca la 404, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu alune măcinate.

409. "COLIVĂ" DIN GRÂU GERMINAT ºI ALUNE DE PĂMÂNT

Se prepară ca la 404, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu alune de pământ măcinate.

410. "COLIVĂ" DIN GRÂU GERMINAT ºI

CASTANE

Se preparã ca la 404, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu castane comestibile (curãþate de ambele rânduri de coajã) mãcinate.

411. BOMBOANE DIN GERMENI DE GRÂU CU ALUNE

INGREDIENTE : 250 grame germeni de grâu (vezi 702), 150 grame de nuci mãcinate, o lingurã tincturã miracol III (vezi 807), coaja rasã de la o portocalã, 150 grame alune, tãrâþe, seminþe de in, o ceaºcã suc de morcovi, 50 grame de unt, puþinã miere.

MOD DE PREPARARE : Germenii se amestecã cu nucile, tinctura, coaja de portocalã, cu puþinã tãrâþe, untul frecat spumã, miere (dupã gust) ºi suc de morcovi. Pe o foaie de polietilenã se presarã seminþe de in sau tãrâþe peste care se aºeazã mici moviliþe din compoziþia de mai sus. Se fac manual bomboane de diferite forme ºi mãrimi, în mijlocul fiecãreia fiind aºezatã o alunã.

412. BOMBOANE DIN GERMENI DE GRÂU CU VIºINE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; alunele se înlocuiesc cu viºine (proaspete sau conservate în miere), vezi 703.

413. BOMBOANE DIN GERMENI DE GRÂU CU CASTANE

Se preparã ca la 411, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu castane comestibile (curãþate de ambele rânduri de coajã) fin mãrunþite.

414. TURTIÞE CU NUCI

INGREDIENTE : 200 grame de nuci mãcinate, 100 grame de unt, tãrâþe, miere, douã linguri de pulbere de gãlbenele (vezi 726), 3 linguri de coacãze negre (macerate în miere, vezi 703), pulbere de scorþiºoarã.

MOD DE PREPARARE : Se freacã untul spumã, i se adaugã nucile, pulberea de gãlbenele, miere (dupã gust), tãrâþe (sau cremogen). Pe o foaie de plastic se presarã tãrâþe; se fac manual turtiþe de diferite forme ºi mãrimi (la alegere). În mijlocul fiecãreia se fixeazã câte 3 bobiþe de coacãze negre.

415. TURTIÞE CU ALUNE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu alune mãcinate

416. TURTIPE CU CASTANE

Se prepar ca la 414† folosind aceiea i ingredientr mucile se mlocuiesc cu castane comestibile fiin m rtin ite (cur ate de ambele r ndurri de coaj)*

417. TURTIPE CU ALUNE DE PĂMÂNT

Se prepar ca la 414† folosind aceiea i ingredientr mucile se mlocuiesc cu alune de p m nt fin m cimate*

418. TURTIPE CU SEMINE DE DOVLEAC

Se prepar ca la 414† folosind aceiea i ingredientr mucile se mlocuiesc cu semin e de dovleac decorticate i m cimate*

419. TURTIPE CU SEMINE DE FLOAREA - SOARELUI

Se prepar ca la 414† folosind aceiea i ingredientr mucile se mlocuiesc cu semin e de floarea ‡ soarelui decorticate i m cimate*

420. CREMĂ LA PAHAR CU GERMENI DE GRÂU

/NGREDIENTE 150 grame germeni de gr u (vezi 702)† 3 lingurri de nuci m cimate† o ceaș c cu suc de morcovi† miere† coaja ras de la o jum tate de l m ie† o lingurri de tincturr miracol 111 (vezi 807)† t r e† 35 grame de petale ro ii de trandafirri† 10 grame de fruncze de ment *

/NCREDIENTE Germenii se amestec cu nucile† sucul de morcovi† pu in miere† coaja de l m ie i cu tinctura* Se toarn n cupe sau farfurioare de comport iar deasupra se decoreaz cu frunzi oare de ment i cu petale ro ii de trandafirri t iate fidelu *

421. CREMĂ LA PAHAR CU TĂRÂȚE

Se prepar ca la re eta precedent † folosind aceiea i ingredientr germenii de gr u se mlocuiesc cu t r e*

422. CREMĂ LA PAHAR CU CASTANE

Se prepar ca la 420† folosind aceiea i ingredientr germenii se mlocuiesc cu castane comestibile (cur ate de ambele r ndurri de coji fiin m rtin ite)*

423. CREMĂ LA PAHAR CU NUCI

Se prepar ca la 420† folosind aceiea i ingredientr germenii se mlocuiesc cu nuci

mãcinate.

424. CREMÃ LA PAHAR CU ALUNE

Se preparã ca la 420, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de grâu se înlocuiesc cu alune mãcinate. deasupra se presarã seminþe de mac (in) din ultima recoltã.

425. CREMÃ LA PAHAR CU SEMINÞE DE DOVLEAC

Se preparã ca la 420, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de grâu se înlocuiesc cu seminþe de dovleac decorticate ºi mãcinate.

426. CREMÃ LA PAHAR CU SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI

Se preparã ca la 420, folosind aceleaºi ingrediente; germenii de grâu se înlocuiesc cu seminþe de floarea - soarelui decorticate ºi mãcinate.

:

. . 4 413, 5600
. ,
/ 033/626652

PARTEA A DOUA

CAPITOLUL III

RETETE DIN BUCĂTĂRIA CREATIVĂ

Pentru persoanele care vor să treacă la hrana vie, este necesar ca, timp de 14 - 21 zile să folosească rețetele din acest capitol, pentru a obișnui organismul cu noul regim. În caz contrar pot apărea neplăceri, cum ar fi: diaree, dizenterie, dureri și crampe la stomac, etc. În rețetele de față veți găsi multe combinații de produse fierte, în amestec cu crudități, foarte plăcute, în același timp, pentru toate gusturile.

autoarea

A. Salate

427. SALATĂ DE ANDIVE CU CARTOFI

INGREDIENTE : 250 grame de andive, 250 grame de cartofi, o ceapă mare de apă, o legătură de verdețuri de sezon, 3 frunze de varză murată (sau o lingură de suc de cătină, vezi 738), două linguri de ulei, două linguri de tărâțe, o linguriță și jumătate de pulbere din semințe de roșii (vezi 730), o jumătate de linguriță de pulbere din plante aromatice și condimentare (vezi 718), o linguriță de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Andivele se taie fideluță, se amestecă cu ceapa tăiată julien, cartofii tăiați felioare (fierți în apă fierbinte, timp de 10 minute), frunzele de varză tăiate fideluță, uleiul, tărâța, pulberile. Deasupra se presară verdețurile tăiate mărunt.

428. SALATĂ DE ANDIVE CU PRAZ

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente; ceapa se înlocuiește cu praz tăiat fideluță. Se adaugă 4 linguri maioneză de post I (vezi 209).

429. SALATÃ DE ANDIVE ºI CU SOS CU PULBERE DIN CIUPERCI

INGREDIENTE : 450 grame de andive, 450 grame sos cu pulbere din ciuperci (vezi 205), 5 - 6 frunze salatã, 2 gogoºari, 10 - 15 mãsline negre (desãrate, vezi 668), o ceapã mare de apã, 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi, douã linguri de tãrâþe.

MOD DE PREPARARE : Andivele se taie fideluþã, se amestecã cu ceapa tãiatã peºtiºori, usturoiul fin pisat, apoi se decoreazã cu foi de salatã, felioare de gogoºari (conservaþi în oþet, v. 690) ºi cu mãslinele negre desãrate.

430. SALATÃ DE ANDIVE CU RIDICHI NEGRE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; 225 grame de andive se înlocuiesc cu aceeaºi cantitate de ridichi negre rase pe rãzãtoare.

431. SALATÃ DE ANDIVE CU DOVLEAC

Se preparã ca la 429, folosind aceleaºi ingrediente; 225 grame de andive se înlocuiesc cu 225 grame de dovleac ras pe rãzãtoare. Se adaugã o lingurã de hrean ras.

432. SALATÃ DE CARTOFI CU RIDICHI NEGRE

INGREDIENTE : 250 grame de cartofi, 250 grame de ridichi negre, douã linguri de tãrâþe, un fir mare de praz, 500 grame sos maionezã de post II (vezi 210), un ardei gras, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Cartofii se pun la fiert timp de 10 minute. Se taie felioare, se amestecã cu prazul tãiat fideluþã, tãrâþa, ridichile rase ºi cu sosul. Se decoreazã cu foi de salatã ºi cu felioare de ardei gras.

433. SALATÃ DE CARTOFI CU DOVLEAC

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu dovleac iar sosul de ciuperci se înlocuieºte cu sos maionezã de post III (vezi 211).

434. SALATÃ DE CARTOFI CU ÞELINÃ

Se preparã ca la 432, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu þelinã, iar sosul maionezã de post II cu sos maionezã de post III. Se poate adãuga puþin hrean ras fin sau 2 - 3 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

435. SALATÃ DE CARTOFI CU PATISON

Se preparã ca la 432, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu patison

(vezi 162) iar sosul maionezã de post II cu sos roºu I (vezi 214).

436. SALATÃ DE CARTOFI CU VARZÃ ALBÃ

Se preparã ca la 432, folosind aceleaºi ingrediente; ridichile se înlocuiesc cu varzã albã tãiatã fideluþã (frecatã în mâini pentru a-ºi pierde rigiditatea), adãugând în compoziþie puþin cremogen.

437. SALATÃ DE CARTOFI CU VARZÃ ROºIE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; varza albã se înlocuieºte cu varzã roºie tãiatã fideluþã. Se poate adãuga (dupã gust) hrean ras fin pe rãzãtoare.

438. SALATÃ DE FASOLE VERDE CU CEAPÃ

INGREDIENTE : 600 grame de fasole verde, o ceapã mare de apã, o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, 500 grame sos maionezã cu gãlbenuºuri de ouã de gãinã (vezi 222), douã linguri de tãrâþe, 2 ardei graºi, roºii, 50 grame de petale roºii de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Se aleg pãstãi de fasole verde foarte fragede, se curãþã de vârfuri ºi codiþe ºi se pun la fiert în apã fierbinte, timp de 20 minute. Zeama în care au fiert pãstãile se pregãteºte la sos sau la prepararea supelor, fiind foarte bogatã în minerale. Fasolea verde se amestecã cu ceapa tãiatã julien, cu tãrâþa, ardeii graºi tãiaþi fideluþã ºi cu sosul maionezã, iar deasupra se presarã verdeþurile ºi petalele de nalbã tãiate la fel.

439. SALATÃ DE FASOLE VERDE ºI CU SOS MAIONEZÃ CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; maioneza se înlocuieºte cu sos maionezã cu aromã de usturoi (vezi 224).

440. SALATÃ DE FASOLE VERDE CU SOS VERDE II

Se preparã ca la 438, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã se înlocuieºte cu sos verde II (vezi 215).

441. SALATÃ DE FASOLE VERDE CU SOS ALB DE SMÂNTÂNÃ

Se preparã ca la 438, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã se înlocuieºte cu

sos alb de smântânã (vezi 220).

442. SALATÃ DE MAZÃRE VERDE CU SOS ROºU II

INGREDIENTE : 600 grame boabe de mazãre verde, o ceapã mare de apã, douã linguri de tãrâþe, 600 grame sos roºu II (vezi 215), o legãturã de hasmaþuchi cu frunze de þelinã, 50 grame de petale de gãlbenele, puþin usturoi fin pisat.

MOD DE PREPARARE : Mazãrea trebuie sã fie proaspãtã; se pune la fiert; zeama care se scurge se foloseºte la supe sau ciorbe. se amestecã cu ceapa tãiatã peºtiºori, tãrâþa, usturoiul, cu sosul, iar deasupra se presarã verdeþuri tãiate mãrunt.

443. SALATÃ DE MAZÃRE VERDE CU SOS DIN PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu II se înlocuieºte cu sos din pulbere de hribi (vezi 206).

444. SALATÃ DE MAZÃRE VERDE CU SOS MAIONEZÃ DE POST I

Se preparã ca la 442, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu II se înlocuieºte cu sos maionezã de post I (vezi 209).

445. SALATÃ DE MAZÃRE VERDE CU SOS VERDE III

Se preparã ca la 442, folosind aceleaºi ingrediente; sosul roºu II se înlocuieºte cu sos verde III (vezi 219).

446. SALATÃ DE FASOLE BOABE CU PRAZ

INGREDIENTE : 350 grame de fasole boabe, un fir de praz, douã linguri de ulei, 3 frunze varzã muratã, douã linguri de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de cimbru cu frunze fragede de leuºtean, 50 grame de petale roºii de flori de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Fasolea se pune la înmuiat în apã 8 ore, apoi se pune la fiert în altã apã (nu direct pe flacãrã).

Se lasã sã fiarbã cât este necesar; zeama rãmasã se poate folosi la ciorbe sau supe. Se amestecã cu prazul tãiat fideluþã, cu uleiul, varza muratã tãiatã fideluþã odatã cu prazul, tãrâþa ºi cu pulberile.

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

447. SALATÃ DE FASOLE BOABE CU CEAPÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; prazul se înlocuieºte cu o ceapã mare de apã.

448. SALATÃ DE FASOLE BOABE CU USTUROI

Se preparã ca la 446, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

449. SALATÃ DE FASOLE BOABE CU HREAN

Se preparã ca la 446, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o linguriþã de hrean ras pe rãzãtoarea de sticlã.

450. SALATÃ DE FASOLE BOABE CU URZICI

Se preparã ca la 446, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de urzici fin mãrunþite.

În lipsa urzicilor se pot folosi: spanac, frunze de sfeclã roºie, soia, podbal, pãtlaginã, fasole, portulacã, pãpãdie, cu condiþia ca acestea sã fie foarte fragede ºi recoltate înainte sau în timpul înfloririi plantei.

Se mai pot utiliza frunze de tei, ulm, fag (fãrã codiþe) recoltate primãvara de timpuriu (când sunt foarte fragede). Toate frunzele se taie fideluþã.

451. SALATÃ DE BOB

INGREDIENTE : 350 grame de bob, o ceapã mare de apã, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 2 - 3 castraveciori muraþi, o linguriþã de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de hasmaþuchi cu mãrar, 5 - 6 foi de salatã verde.

MOD DE PREPARARE : Bobul se pune în apã la înmuiat timp de 7 - 8 ore; ulterior, se fierbe (în altã apã, fãrã contact direct cu flacãra) cât este necesar (fãrã sã crape boabele). Zeama rãmasã se poate folosi la prepararea sosurilor sau a ciorbelor. Se curãþã bobii astfel obþinuþi de coajã (indigestã) dupã care se amestecã cu ceapa tãiatã peºtiºori, uleiul, tãrâþa, pulberile ºi cu castraveþii tãiaþi felioare. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi foile de salatã verde.

452. SALATÃ DE BOB CU LEURDÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o legãturã de frunze de leurdã tãiate mãrunt.

În lipsa acestora (vezi 704) se poate folosi puþin usturoi fin pisat.

453. SALATÃ DE BOB CU HREAN

Se preparã ca la 451folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o linguriþã de hrean ras fin pe rãzãtoare.

454. SALATÃ DE BOB CU VARZÃ MURATÃ

Se preparã ca la 451, folosind aceleaºi ingrediente; castraveþii muraþi se înlocuiesc cu 3 - 4 frunze de varzã muratã (bine scursã de zeamã, în nici un caz þinute în apã) tãiate fideluþã.

455. SALATÃ DE MAZÃRE BOABE CU PRAZ

Se preparã ca la 446, 447, 448, 449, 450, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea boabe se înlocuieºte cu mazãre boabe.

456. SALATÃ DE LINTE

INGREDIENTE : 350 grame de linte, o ceapã de apã, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 3 - 4 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o legãturã de verdeþuri de sezon, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Lintea se pune la înmuiat în apã 3 ore, dupã care se fierbe în altã apã, fãrã contact direct cu flacãra (atât cât este necesar); zeama rãmasã se poate folosi la ciorbe sau supe.

Se amestecã cu ceapa tãiatã julien, cu uleiul, tãrâþa, pasta de roºii ºi cu pulberile.

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt.

457. SALATÃ DE LINTE CU USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

458. SALATÃ DE LINTE CU HREAN

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o linguriþã de hrean ras pe rãzãtoarea de sticlã.

459. SALATÃ DE LINTE CU DOVLEAC

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; 200 grame linte se înlocuiesc cu 200 grame de dovleac ras.

460. SALATÃ DE LINTE CU ANDIVE

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; 200 grame de linte se înlocuiesc cu 200 grame de andive tãiate fideluþã.

461. SALATÃ DE NÃUT

INGREDIENTE : 350 grame de boabe de nãut, un fir mare de praz, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 3 frunze de varzã muratã, o legãturã de verdeþuri de sezon, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Nãutul se pune la înmuiat, în apã, timp de 4 - 5 ore. În continuare se procedeazã ca la 456, 457, 458, 459 ºi 460, folosind aceleaºi ingrediente, înafarã de linte care se înlocuieºte cu nãut (ultima recoltã).

În curând, Editura SOLTERIS vã va pune la dispoziþie lucrarea
MISTERELE DEZVÃLUITE ALE CRANIILOR DE CRISTAL,
autori - F.R. Nick Nocerino, Sandra Bowen, Joshua Shapiro.

B. Pireuri

462. PIREU DE FASOLE BOABE CU CEAPĂ

INGREDIENTE : 500 grame de fasole boabe, două cepe de apă, 100 mililitri de ulei, o legătură de verdeţuri de sezon, două linguri de tărâţe, două linguri cu pastă de roºii (vezi 737), o linguriţă ºi jumătate de pulbere din seminţe de gogoºari (vezi 731), o jumătate de linguriţă de pulbere din seminţe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o jumătate linguriţă de pulbere din alge, 6 foi de salată verde.

MOD DE PREPARARE : Fasolea se pune la înmuiat timp de 7 - 8 ore. Se strecoară, se fierbe în altă apă (fără contact direct cu flacăra, atât cât este necesar); zeama se foloseºte la ciorbe. Se trece prin maºina de tocat cu sită deasă, se bate cu uleiul, adăugând tărâţa, pasta de roºii, ceapa tăiată mărunt ºi pulberile. Deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt ºi se decorează cu foi de salată. Se serveºte alături de salată cu varză murată sau castraveţi muraţi.

463. PIREU DE FASOLE BOABE CU PRAZ

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu un fir mare de praz tăiat mărunt.

464. Pireu de fasole boabe cu usturoi

Se prepară ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu o căpăţână de usturoi fin pisat.

465. PIREU DE FASOLE BOABE CU HREAN

Se prepară ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă o linguriţă de hrean ras fin pe răzătoare.

466. PIREU DE FASOLE BOABE CU LEURDĂ

Se prepară ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă o legătură de frunze de leurdă (vezi 704) tăiate fideluţă.

467. PIREU DE FASOLE BOABE CU DOVLEAC

Se prepară ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 150 grame de dovleac fin mărunţit (manual sau mecanic). În cazul în care pireul se înmoaie prea tare, se poate adăuga puţină tărâţa sau cremogen.

468. PIREU DE FASOLE BOABE CU MORCOVI

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de morcovi fin mãrunþiþi (manual sau mecanic).

469. PIREU DE FASOLE BOABE CU ÞELINÃ

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de þelinã fin mãrunþitã (manual sau mecanic).

470. PIREU DE FASOLE BOABE CU PÃSTÂRNAC

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame pãstârnac fin mãrunþit (manual sau mecanic).

471. PIREU DE FASOLE BOABE CU SFECLÃ ROºIE

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de sfeclã roºie fin mãrunþitã (manual sau mecanic), la care se poate adãuga o linguriþã hrean fin mãrunþit.

472. PIREU DE FASOLE BOABE CU DOVLECEI

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de dovlecei în floare mãrunþiþi (manual sau mecanic), cu tot cu coajã.

473. PIREU DE FASOLE BOABE CU PATISON

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de patison (vezi 162) fin mãrunþit (manual sau mecanic).

474. PIREU DE FASOLE BOABE CU URZICI

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de urzici fin mãrunþite (manual sau mecanic), la care se adaugã (dupã gust) usturoi fin pisat sau hrean ras pe rãzãtoare.

475. PIREU DE FASOLE BOABE CU MĂCRIº

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de măcriº fin mãrunþitã (manual sau mecanic).

476. PIREU DE FASOLE BOABE CU SPANAC

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de spanac fin mãrunþitã (manual sau mecanic), la care se poate adãuga puþin usturoi pisat sau hrean

ras.

477. PIREU DE FASOLE BOABE CU FRUNZE DE TEI

Se preparã ca la 462, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 100 grame de frunze fragede de tei (recoltate fãrã codiþã, în a doua jumãtate a lunii aprilie sau prima jumãtate a lunii mai) fin mãrunþite (manual sau mecanic) sau tãiate fideluþã.

La fel, se pot folosi ºi alte frunze de arbori: ulm, fag, zmeur, mur, etc.

478. PIREU DE MAZÃRE BOABE CU CEAPÃ

Se preparã ca la 466 ... 477, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu mazãre boabe (uscate).

479. PIREU DE BOB CU CEAPÃ

Se preparã ca la 462 ... 477, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu bob.

480. PIREU DE LINTE CU CEAPÃ

Se preparã ca la 462 ... 477, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu linte (se þine la înmuiat 3 ore).

481. PIREU DE NÃUT CU CEAPÃ

Se preparã ca la 462 ... 477, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu nãut (se þine la înmuiat 4 - 5 ore).

Atenþie! , fasolea, mazãrea, bobul, lintea ºi nãutul se folosesc în alimentaþie recoltate numai din ultima producþie.

482. PIREU DE CARTOFI CU CEAPÃ

INGREDIENTE : un kilogram de cartofi, 100 grame de unt, o ceapã mare de apã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o ceºcuþã cu suc de tãrâþe (vezi 780), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de verdeþuri de sezon, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Cartofii curãþaþi se pun la fiert; zeama rãmasã se foloseºte la supe sau la ciorbe. Se mãrunþesc fin, se amestecã cu untul, adãugând sucul, ceapa tãiatã mãrunt, pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

Se serveºte cu salatã de gogonele, varzã (murate), salatã verde de sezon sau cu alte

preparate (după preferinţe).

483. PIREU DE CARTOFI CU NAPI

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 150 grame napi fin mărunţiţi (manual sau mecanic) ºi puţin cremogen (vezi 705).

484. PIREU DE CARTOFI CU TĂRÂŢE

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri de tărâţe. În cazul în care pireul este prea subţire se poate adăuga puţin cremogen.

485. PIREU DE CARTOFI CU NUCI

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri de nuci măcinate ºi puţin usturoi (după gust) fin pisat.

486. PIREU DE CARTOFI CU GERMENI DE GRÂU

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri de germeni de grâu (vezi 702).

487. PIREU DE CARTOFI CU GRÂU GERMINAT

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri de grâu germinat (vezi 700).

488. PIREU DE CARTOFI CU PASTĂ DE ROºII

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri cu pastă de roºii (vezi 737) ºi puţin hrean ras (după gust).

489. PIREU DE CARTOFI CU PASTĂ DE GOGOºARI

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 3 linguri cu pastă de gogoºari (vezi 756) ºi puţin usturoi pisat.

490. PIREU DE CARTOFI CU URZICI

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 150 grame de urzici fin mărunţite (manual sau mecanic) la care se poate adăuga puţin hrean (după gust).

491. PIREU DE CARTOFI CU SPANAC

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 150 grame de spanac fin mărunţit (manual sau mecanic) la care se poate adăuga puţin usturoi (după gust).

Spanacul fiert este foarte dãunãtor organismului.

492. PIREU DE CARTOFI CU FRUNZE DE FAG

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de frunze de fag (fragede ºi fãrã codiþe) fin mãrunþite (manual sau mecanic).

493. PIREU DE CARTOFI CU PETALE DE TRANDAFIRI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de petale roºii de trandafiri fin mãrunþite (manual sau mecanic).

494. PIREU DE CARTOFI CU LUCERNÃ

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 100 grame de muguri fragezi de lucernã fin mãrunþiþi (manual sau mecanic) ºi puþin usturoi.

495. PIREU DE CARTOFI CU TRIFOI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 100 grame de muguri fragezi de trifoi fin mãrunþiþi (manual sau mecanic) ºi puþin hrean ras fin.

496. PIREU DE CARTOFI CU FRUNZE DE SOIA

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de frunze fragede de soia (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) fin mãrunþite (manual sau mecanic).

497. PIREU DE CARTOFI CU FRUNZE DE CONDURAºI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 100 grame de frunze fragede de condураºi (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi). Se decoreazã cu flori de condураºi care dau preparatului un aspect deosebit.

498. PIREU DE CARTOFI CU PASTÃ DE MÃCEºE

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 linguri cu pastã de mãceºe (vezi 740).

499. PIREU DE CARTOFI CU ALUNE

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 linguri alune mãcinate ºi puþin usturoi.

500. PIREU DE CARTOFI CU ALUNE DE PÃMÂNT

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 linguri de alune de pãmânt râºnite.

501. PIREU DE CARTOFI CU SEMINÞE DE DOVLEAC

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 linguri de seminþe de dovleac decorticate ºi mãcinate.

502. PIREU DE CARTOFI CU SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 linguri de seminþe de floarea soarelui decorticate ºi mãcinate; puþin usturoi.

503. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE MÃCEºE

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de mãceºe (vezi 725).

504. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE GÃLBENELE

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere din petale de gãlbenele (vezi 726).

505. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE TRANDAFIRI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de trandafiri (vezi 728).

506. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE NALBÃ

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de nalbã.

507. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE URZICI

Se preparã ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (iarna) una - douã

linguri de pulbere de urzici (vezi 718) ºi puþin hrean ras fin.

508. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DIN CIUPERCI

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă una - două linguri de pulbere din ciuperci de pajiºte (vezi 717) ºi puþin usturoi pisat.

509. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE GHEBE

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă una - două linguri de pulbere de ghebe (vezi 717).

510. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DE HRIBI

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă una - două linguri de pulbere de hribi (vezi 717).

511. PIREU DE CARTOFI CU PULBERE DIN CIUPERCA "BĂºICA PORCULUI"

Se prepară ca la 482, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă una - două linguri de pulbere de ciupercă "băºica porcului" (vezi 717) ºi puþin hrean.

În curând, Editura SOLTERIS, vă va pune la dispoziþie lucrarea
DE VORBĂ CU CRISTALUL MEU
autoare - Carol Davis.

C. Supe

512. SUPÃ DE OREZ CU SUC DE ROºII

INGREDIENTE : o ceaºcã de orez, 5 ceºti de apã, un litru suc de roºii (vezi 737), douã linguri de ulei, 200 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, pãstârnac, þelinã), o ceapã, o legãturã de verdeþuri de sezon, o lingurã de tãrâþe, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumãtate de linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Se pun la fiert 3 ceºti de apã; când aceasta clocoteºte, se adaugã orezul (ales de corpuri strãine ºi înfãºurat în ºervet gros pentru a fi ºters de praf). Se amestecã cu lingura, mereu, pentru a nu se prinde de fundul vasului; se lasã sã se rãcoreascã. se adaugã sucul de roºii, ceapa tãiatã mãrunt, rãdãcinoasele rase, tãrâþa, pulberile, uleiul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

513. SUPÃ DE OREZ CU URZICI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu urzici fin mãrunþite.

514. SUPÃ DE OREZ CU NAPI

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu napi raºi (scoºi direct din pãmânt).

Napii nu sunt buni de consum decât toamna târziu ºi primãvara devreme, când se scot din pãmânt. Singura metodã de conservare este murarea lor alãturi de varzã (vezi 622).

515. SUPÃ DE OREZ CU MUGURI DE LUCERNÃ

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se înlocuiesc cu muguri fragezi de lucernã tãiaþi fideluþã.

În lipsa mugurilor de lucernã se pot folosi muguri de trifoi.

516. SUPÃ DE OREZ CU FRUNZE DE SOIA

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu frunze fragede de soia (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) tãiate fideluþã.

517. SUPÃ DE OREZ CU FRUNZE DE ZMEUR

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; 150 grame de rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de frunze de zmeur (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) tãiate fideluþã.

La fel se poate prepara supã gustoasã cu frunze fragede de mur, tei, ulm, fag, frunze de lobodã albã ºi roºie, mãcriº, ºtevie, podbal, etc.

518. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE USTUROI

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi (care conferã un gust delicios preparatului).

519. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE HREAN

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguriþe de hrean ras fin (pentru a da un gust delicios preparatului).

520. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE LEURDÃ

(VEZI 704)

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o legãturã de frunze de leurdã (pentru un gust delicios al preparatului).

521. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE CIUPERCI

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere din ciuperci (vezi 717) muiat în prealabil (10 minute) cu o ceºcuþã de suc de tãrâþe.

522. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE HRIBI

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de hribi (vezi 717) care a fost înmuiatã cu o ceºcuþã de suc de morcovi (timp de 10 minute).

523. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE GHEBE

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de ghebe (vezi 717) care a fost înmuiatã cu o ceºcuþã de suc de tãrâþe (timp de 10 minute).

524. SUPÃ DE OREZ CU AROMÃ DE "BÃºICA

PORCULUI"

Se preparã ca la 512, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã una - douã linguri de pulbere de "bãºica porcului", care a fost înmuiatã cu o ceºcuþã de apã (timp de 10 minute).

525. SUPÃ DE CARTOFI CU OREZ

INGREDIENTE : 400 grame de cartofi, o jumãtate ceaºcã de orez, douã linguri cu pastã de roºii (vezi 737), douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, o legãturã de hasmaþuchi cu mãrar, 200 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, pãstârnac, þelinã), o ceapã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Un litru ºi jumãtate de apã se pune la fiert (fãrã contact direct cu flacãra); se pune orezul (ales de impuritãþi), se amestecã pânã ce apa începe sã dea în clocot pentru a nu se prinde de fundul vasului. Când orezul e fiert pe jumãtate (aproximativ 10 minute), se adaugã cartofii tãiaþi cuburele. Dupã alte 8 minute, ambele produse sunt gata pentru consum. Se lasã sã se rãcoreascã în jur de 38 grade Celsius, adãugând pasta de roºii, uleiul, tãrâþa, pulberile, rãdãcinoasele rase ºi ceapa tãiatã mãrunt. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã.

526. SUPÃ DE CARTOFI CU HRIªCÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; orezul se înlocuieºte cu hriºcã decorticatã.

Hriºca este alimentul cel mai bogat în conþinut de calciu.

527. SUPÃ DE CARTOFI CU ANDIVE

Se preparã ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de andive tãiate fideluþã.

528. SUPÃ DE CARTOFI CU DOVLEAC

Se preparã ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de dovleac ras pe rãzãtoare.

529. SUPÃ DE CARTOFI CU DOVLECEI

Se preparã ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de dovlecei (în floare) raºi cu tot cu coajã.

530. SUPÃ DE CARTOFI CU PATISON

Se preparã ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se

completează cu 150 grame de patison (vezi 162) fraged, ras pe răzătoare cu tot cu coajă.

531. SUPĂ DE CARTOFI CU URZICI

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu 150 grame de urzici fin mărunþite (manual sau mecanic) ºi cu puþin hrean ras pe răzătoarea de sticlă.

532. SUPĂ DE CARTOFI CU FRUNZE DE MUR

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu frunze fragede de mur (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) tăiate fideluþă.

Frunzele de mur pot fi înlocuite cu frunze fragede de: zmeur, ulm, tei, fag, viºin; măcriº, troscot, portulacă, ºtevie, podbal, lobodă (roºie ºi albă), fasole, sfeclă roºie, coacăz, etc.

533. SUPĂ DE CARTOFI CU CIUPERCI

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu 150 grame de ciuperci de pajiºte tăiate felioare.

534. SUPĂ DE CARTOFI CU AROMĂ DE CIUPERCI

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu una - două linguri de pulbere din ciuperci (pajiºte, vezi 737), înmuiate (10 minute) într-o ceaºcă cu suc de roºii.

535. SUPĂ DE CARTOFI CU HRIBI

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se înlocuiesc cu 150 grame de hribi (de mărime mijlocie) tăiaþi fideluþă, la care se adaugă puþin usturoi fin pisat.

536. SUPĂ DE CARTOFI CU PULBERE DE HRIBI

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu una - două linguri de pulbere de hribi (vezi 717) înmuiate (10 minute), într-o ceaºcă cu suc de tărâþe, la care se adaugă puþin usturoi pisat.

537. SUPĂ DE CARTOFI CU GHEBE

Se prepară ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumătate din rădăcinoase se completează cu 150 grame de ghebe (pălărioarele mici) tăiate mărunt. Se mai poate adăuga ºi puþin hrean ras pe răzătoarea de sticlă.

538. SUPĂ DE CARTOFI CU PULBERE DE GHEBE

Se preparã ca la 525, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu una - douã linguri de pulbere de ghebe (vezi 717) înmuiatã (10 minute) într-o ceaºcã cu suc de roºii (vezi 737), adãugând puþin usturoi fin pisat.

539. SUPÃ DE FASOLE VERDE

INGREDIENTE : 500 grame de fasole verde, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 3 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), 200 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, þelinã), o ceapã, un ardei gras, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge, o legãturã de verdeþuri de sezon, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Un litru ºi jumãtate apã se pune la fiert (fãrã contact direct cu flacãra); se adaugã pãstãile tãiate bucãþi potrivite. Se lasã sã fiarbã cât este necesar. La 38 grade Celsius, se adaugã ulei, tãrâþe, pasta de roºii, rãdãcinoasele rase, ceapa tãiatã mãrunt, pulberile, ardeiul gras tãiat fâºii mici. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

540. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; uleiul se înlocuieºte cu douã - trei linguri de smântânã.

541. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU IAURT

Se preparã ca la 539, folosind aceleaºi ingrediente; uleiul se înlocuieºte cu un borcãnel de iaurt.

542. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU OUÃ DE GÃINÃ

Se preparã ca la 539, folosind aceleaºi ingrediente; uleiul se înlocuieºte cu douã ouã de gãinã bãtute spumã (se adaugã în supã când aceasta mai e încã caldã). Se amestecã de câteva ori ºi, ulterior, se adaugã celelalte produse. Se mai poate adãuga puþin usturoi pisat.

543. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU OUÃ DE PREPELIÞÃ

Se preparã ca la 539, folosind aceleaºi ingrediente; uleiul se înlocuieºte cu ouã de prepeliþã (vezi 88, 228) bãtute spumã. În condimentare se procedeazã ca la reþeta precedentã adãugând în plus puþin hrean ras.

544. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU URZICI

Se preparã ca la 539, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de urzici fin mãrunþite (manual sau mecanic).

545. SUPÃ DE FASOLE VERDE CU IASCÃ GALBENÃ

Se preparã ca la 539, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din rãdãcinoase se completeazã cu 150 grame de iascã galbenã (vezi 708) fin mãrunþitã (manual sau mecanic).

546. SUPÃ DE FASOLE BOABE

INGREDIENTE : 400 grame de fasole boabe, douã linguri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 3 linguri cu pastã gogoºari (vezi 756), o legãturã de mãrar cu pãtrunjel, 200 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, þelinã), un fir de praz, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Boabele de fasole (alese de impuritãþi) se pun la înmuiat 7 - 8 ore; se pun apoi la fiert în apã rece, la foc domol. Fierte suficient, se lasã la rãcoare, pânã ajung la o temperaturã de 38 grade Celsius; adãugând uleiul, tãrâþa, pasta, rãdãcinoasele rase, prazul tãiat mãrunt, pulberile.

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi puþin hrean ras pe rãzãtoarea de sticlã.

547. SUPÃ DE MAZÃRE BOABE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; fasolele se înlocuiesc cu boabe uscate de mazãre adãugând puþin usturoi bine pisat.

548. SUPÃ DE BOB

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu bob.

549. SUPÃ DE LINTE

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu linte (þinutã la muiat 3 ore).

550. SUPÃ DE NÃUT

Se preparã ca la 456, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu nãut (þinut la înmuiat 4 - 5 ore).

551. CIORBE

Toate supele, începând cu 512 pânã la 550 se pot acri dupã dorinþã cu suc de lãmâie, cãtinã (vezi 738), aguridã (vezi 783), corcoduºe, zeamã de varzã muratã, gogonele, castraveþi muraþi ºi conopidã muratã.

D. Alte preparate

552. BUDINCÃ DE FASOLE VERDE CU OUÃ DE GÃINÃ

INGREDIENTE : 800 grame de fasole verde, 6 ouã de gãinã, o legãturã de frunze fragede de þelinã cu mãrar, 50 grame de unt, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, una - douã linguri de tãrâþe.

MOD DE PREPARARE : Se alege fasolea ... sã fie fragedã, sã nu aibã aþe, ... se curãþã de vârfuri ºi codiþe ºi se pune la fiert în apã fierbinte (fãrã contact direct cu flacãra). Se scurge de zeamã care se poate folosi la ciorbe. Dupã ce s-a rãcorit, se amestecã cu ouãle bãtute spumã. Aceastã compoziþie se pune într-o tavã unsã cu unt ºi tapetatã cu tãrâþe. Se pune în cuptorul încins. Dupã ce s-a copt, se rãstoarnã pe platou, se lasã la rãcorit, se taie felii ºi se presarã cu pulberi ºi verdeþuri tãiate mãrunt. Se serveºte alãturi de salatã verde din frunze fragede de bob sau salatã de ridichi de lunã (cu tot cu frunze).

553. BUDINCÃ DE MAZÃRE VERDE CU OUÃ DE PREPELIÞÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea verde se înlocuieºte cu 650 grame boabe de mazãre verde. Cele 6 ouã de gãinã se înlocuiesc cu 30 ouã de prepeliþã (vezi 88, 228) bãtute spumã.

554. BUDINCÃ DE CONOPIDÃ

Se preparã ca la 552, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea pãstãi se înlocuieºte cu bucãþele mici de conopidã.

555. BUDINCÃ DE GULIOARE

Se preparã ca la 552, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea verde se înlocuieºte cu gulioare rase în care se adaugã 3 - 4 linguri de tãrâþe (înainte de a se amesteca cu ouãle bãtute spumã).

556. BUDINCÃ DE VARZÃ ALBÃ

Se preparã ca la 552, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea verde se înlocuieºte cu

varzã albã tãiatã fideluþã, frecatã în mâini (pentru a pierde din rigiditate), fãrã a se scurge de suc.

557. BUDINCÃ DE VARZÃ ROºIE

Se preparã ca la 552, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea se înlocuieºte cu varzã roºie.

558. BUDINCÃ DE SPARANGHEL

Se preparã ca la 552, folosind aceleaºi ingrediente; fasolea verde se înlocuieºte cu 600 grame de vârfuri fragede sparanghel tãiate fideluþã amestecate cu 3 - 4 linguri de tãrâþe (înainte de a se combina cu ouãle bãtute spumã).

559. URZICI CU OREZ

INGREDIENTE : 450 grame de urzici, o ceaºcã de orez, 3 ceºti cu apã, 100 mililitri de ulei, o ceapã de apã, 3 linguri cu pastã de roºii (vezi 737), douã linguri de tãrâþe, o legãturã de mãrar cu tarhon, 2 - 3 bulbili (cãþei) de usturoi, o jumãtate de linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ºi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge.

MOD DE PREPARARE : Se pune la fiert apa (fãrã contact direct cu apa); când aceasta începe sã fiarbã, se adaugã orezul (ales de impuritãþi ºi ºters de praf în ºtergar umed). Se amestecã de câteva ori pentru a nu se prinde de fundul vasului; în 20 minute e posibil ca acesta sã fie gata. Se lasã sã se rãcoreascã pânã la 38 grade Celsius, se adaugã ceapa tãiatã mãrunt, pasta de roºii, tãrâþa, usturoiul fin pisat, pulberile, urzicile mãrunþite fin (manual sau mecanic), uleiul. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt. Se serveºte cu salatã verde de rãdãcinoase sau cu murãturi dupã gust.

560. URZICI CU HRIºCÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; orezul se înlocuieºte cu hriºcã decorticatã.

Hriºca este cereala cea mai bogatã în calciu.

561. SPANAC CU OREZ

Se preparã ca la 559, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu spanac tãiat fideluþã.

562. ªTEVIE CU OREZ

Se preparã ca la 559, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de ºtevie tãiate fideluþã.

563. MÃCRIº CU OREZ

Se preparã ca la 559, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de mãriº tãiate fideluþã.

564. FRUNZE DE SOIA CU OREZ

Se preparã ca la 559, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze fragede de soia (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) tãiate fideluþã.

565. VARZÃ CU OREZ (I)

INGREDIENTE : 700 grame de varzã albã, o ceaºcã de orez, o linguriþã boia (pulbere) de ardei, doi ardei graºi, o legãturã de mãrar cu cimbru, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 100 mililitri de ulei, douã linguri de tãrâþe, un fir mare de praz, 50 grame de petale roºii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Apa se pune la fiert; se adaugã orezul (vezi 559). Se adaugã ardeii graºi tãiaþi mãrunt, varza tãiatã fideluþã (frecatã în mâini), pulberile, tãrâþa, prazul tãiat fideluþã. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

Se serveºte alãturi de salatã verde.

566. VARZÃ CU OREZ (II)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; prazul se înlocuieºte cu o ceapã mare de apã.

567. VARZÃ CU SMÂNTÂNÃ

INGREDIENTE : un kilogram de varzã albã, 500 grame de smântânã, douã linguri de tãrâþe, o legãturã de mãrar cu frunze fragede de þelinã, o ceapã mare de apã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de flori de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Varza se taie fideluþã, se pune la fiert (înãbuºitã) cu foarte puþinã apã; se scurge, se lasã sã se rãcoreascã, adãugând: ceapa tãiatã mãrunt, tãrâþa, pulberile, smântâna. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de trandafiri tãiate fideluþã.

568. VARZÃ CU SMÂNTÂNÃ ºI PASTÃ DE ROºII

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã douã - trei linguri cu pastã de roºii (vezi 737) ºi puþin usturoi fin pisat.

569. ARDEI COPÞI CU SMÂNTÂNÃ

INGREDIENTE : 12 ardei graºi, o ceaºcã de smântânã, o ceapã de apã, o legãturã

de mărar cu cimbru, o linguriþă de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumătate de linguriţă de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o jumătate de linguriţă de pulbere din alge, 50 grame de petale roºii de flori de nalbă (sau trandafiri).

MOD DE PREPARARE : Se coc ardeii, se pun în vas acoperit să stea 30 min, se curăţă, se limpezesc cu apă rece ºi se pun la scurs pe plan înclinat. Se pun pe platou cu codiţele în sus, se presară cu pulberile, în mijloc se pune ceapa tăiată mărunt, se adaugă smântâna peste care se presară verdeţurile tăiate mărunt ºi petalele tăiate fideluţă.

570. ARDEI COPÞI CU SOS DE PULBERE DIN CIUPERCI

Se prepară ca la reţeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu sos pulbere din ciuperci (vezi 205).

571. ARDEI COPÞI CU SOS MAIONEZĂ DE POST I

Se prepară ca la 569, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu sosul indicat (vezi 209).

572. ARDEI COPÞI CU MAIONEZĂ DE POST ºI AROMĂ DE USTUROI

Se prepară ca la 569, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu maioneza indicată.

573. ARDEI COPÞI CU MAIONEZĂ DIN GĂLBENUªURI DE OUĂ DE GĂINĂ

Se prepară ca la 569, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu sosul - maionezã indicat (vezi 222).

574. ARDEI COPÞI CU SOS MAIONEZĂ DIN GĂLBENUªURI DE OUĂ DE PREPELIÞĂ

Se prepară ca la 569, folosind aceleaºi ingrediente; smântâna se înlocuieºte cu sosul - maionezã indicat (vezi 88, 228).

575. BAME CU SOS DE ROºII

INGREDIENTE : 750 grame de bame, 200 grame de pastă de roºii (vezi 737), 4 linguri de cremogen (vezi 705), două linguri de tărâţe, suc de tărâţe (vezi 780), 100

mililitri de ulei, o legãturã de verdeþuri de sezon, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, un litru de borº de putinã, o ceapã verde de apã, 50 grame de flori albe de urzicã moartã.

MOD DE PREPARARE : Se aleg bamele mici ºi mijlocii, fãrã codiþe. Se opãresc cu borº þinându-se acoperite 20 minute. Se fierb în puþinã apã, se scurg ºi se limpezesc în 3 ape reci.

Adãugãm sosul de roºii (pastã de roºii amestecatã cu ulei), cremogenul, tãrâþa, ceapa tãiatã mãrunt ºi pulberile.

Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi floriile albe de urzicã moartã întregi.

577. BAME CU SOS MAIONEZÃ DE POST I

Bamele fierte, preparate ca mai sus, se lasã sã se rãcoreascã la 38 grade, amestecându-le cu 500 grame sos maionezã de post I (vezi 209).

578. BAME CU SOS VERDE II

Se preparã bamele ca la reþeta precedentã, înlocuind sosul de roºii cu sos verde II (vezi 218); florile de urzicã moartã se înlocuiesc cu petale roºii (sau roz) de flori de trandafir.

579. BAME CU SOS DE SMÂNTÂNÃ

Se preparã bamele ca la 576, folosind aceleaºi ingrediente; sucul de roºii se înlocuieºte cu sos alb de smântânã (vezi 220); se serveºte alãturi de salatã verde.

580. MAZÃRE VERDE CU SOS MAIONEZÃ DE POST II

INGREDIENTE : 600 grame de mazãre verde (boabe), 500 grame de maionezã de post II (vezi 210), o legãturã de tarhon cu cimbru, o ceapã de apã, 50 grame de petale roºii de flori de nalbã.

MOD DE PREPARARE : Boabele de mazãre se pun la fiert; zeama care rãmâne se poate folosi la supe. Se lasã sã se rãcoreascã mazãrea, amestecând cu sosul maionezã ºi ceapa tãiatã mãrunt. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt ºi petalele de nalbã tãiate fideluþã. Se serveºte alãturi de salatã verde.

581. MAZÃRE VERDE ºI CU SOS CU PULBERE DE HRIBI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã de post II se înlocuieºte sosul indicat (vezi 206).

582. MAZĂRE VERDE CU SOS ROªU I

Se preparã ca la 580, folosind aceleaªi ingrediente; sosul maionezã de post II se înlocuieªte sosul indicat (vezi 214).

583. MAZĂRE VERDE CU SOS MAIONEZĂ (DE POST)

CU AROMĂ DE USTUROI

Se preparã ca la 580, folosind aceleaªi ingrediente; sosul maionezã de post II se înlocuieªte sosul indicat (vezi 212).

584. ANDIVE CU OREZ

INGREDIENTE : 500 grame de andive, o ceaªcã de orez, un fir mare de praz, douã linguri de tărâþe, douã linguri cu pastã de roªii (vezi 737), o linguriþã ªi jumătate de pulbere din seminþe de ardei gras (vezi 732), o jumătate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ªi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, o legăturã de verdeþuri de sezon, 50 grame de petale roªii de trandafiri, 75 mililitri de ulei.

MOD DE PREPARARE : Orezul se preparĂ ca la 565. Când acesta s-a răcorit, se amestecã cu: uleiul, tărâþa, pasta de roªii, pulberile, andivele ªi cu prazul tăiat fideluþã. Deasupra se presarã verdeþurile tăiate mărunt ªi petalele de trandafiri tăiate fideluþã.

585. ANDIVE CU HRIªCĂ

Se preparã ca la reþeta precedentă, folosind aceleaªi ingrediente; orezul se înlocuieªte cu hriªcă decorticatã.

Reamintim, hriªca este cereala cea mai bogatã în calciu.

586. CARTOFI (NOI) CU UNT

INGREDIENTE : un kilogram de cartofi noi, 75 grame de unt, o legăturã de mărar cu cimbru, o linguriþã ªi jumătate de pulbere din seminþe de gogoªari (vezi 731), o linguriþã de pulbere din seminþe de plante aromatice ªi condimentare (vezi 719), o linguriþã de pulbere din alge, 50 grame de petale roªii de trandafiri.

MOD DE PREPARARE : Cartofii (noi), de mărimea nucilor, se spalã bine, se curãþã cu un ªtergar de cânepă asprã, se presarã cu sare mare ªi se freacă între ei până li se desprinde coaja subþire. Se clătesc repede (nu trebuie sã stea în apă), se pun la fiert, la foc înăbuªit, cu foarte puþinã apă. Dupã ce apa s-a evaporat, se răcoresc până la 38 grade Celsius, adăugând untul tăiat bucăþele ªi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tăiate mărunt ªi petalele de flori tăiate fideluþã. Se servesc alături de salatã verde sau murături.

587. CARTOFI (NOI) CU USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi.

588. CARTOFI (NOI) CU FRUNZE DE LEURDÃ

Se preparã ca la 586, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o legãturã de frunze de leurdã (vezi 704) tãiate fideluþã.

589. CARTOFI (NOI) CU MÃRAR

Se preparã ca la 586, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o legãturã de frunze de mãrar (vezi 704) tãiate mãrunt.

590. CARTOFI LA GRÃTAR CU USTUROI

INGREDIENTE : un kilogram de cartofi mari, 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi, o legãturã de frunze fragede de þelinã cu hasmaþuchi, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de roºii (vezi 730), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, 50 mililitri de ulei.

MOD DE PREPARARE : Se spalã cartofii cu o periuþã asprã, se taie felii (groase de 7 - 8 manual sau mecanic); se aºeazã feliile pe grãtar încins (uns cu ulei) ºi se pun pe jar pentru a se rumeni (pe ambele pãrþi). Se aºeazã în platou, se stropesc cu ulei, se toarnã usturoiul bine pisat (amestecat cu douã linguri de apã rece) ºi pulberile. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt. Se servesc cu saltã din frunze de bob sau din ridichi de lunã (cu tot cu frunze).

591. CARTOFI CU SOS MAIONEZÃ DE POST I

INGREDIENTE : un kilogram de cartofi, o legãturã de tarhon cu pãtrunjel, 600 grame de maionezã de post I (vezi 209).

MOD DE PREPARARE : cartofii se taie sferturi ºi se pun la fiert cu puþinã apã. Se adaugã sosul maionezã, iar deasupra se adaugã verdeþurile tãiate mãrunt. se serveºte alãturi de salatã verde de sezon, salatã de rãdãcinoase sau varzã albã, etc.

592. CARTOFI CU SOS ROºU III

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã se înlocuieºte cu sos roºu III (vezi 216).

593. CARTOFI CU SOS VERDE II

Se preparã ca la 591, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã se înlocuieºte cu sos verde II (vezi 218).

594. CARTOFI CU SOS MAIONEZÃ ºI URZICI CRUDE

Se preparã ca la 591, folosind aceleaºi ingrediente; sosul maionezã se înlocuieºte cu sosul indicat mai sus.

595. MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU USTUROI

INGREDIENTE : 450 grame de fasole boabe, 3 - 4 bulbili (cãþei) de usturoi fin pisaþi, o ceapã de apã, 50 mililitri de ulei, douã linguri de tãrâþe, 150 grame de rãdãcinoase (morcovi, pãtrunjel, þelinã), o legãturã de frunze fragede cu þelinã, o linguriþã ºi jumãtate de pulbere din seminþe de gogoºari (vezi 731), o jumãtate de linguriþã de pulbere din plante aromatice ºi condimentare (vezi 718), o linguriþã de pulbere din alge, douã - trei linguri cu pastã de roºii (vezi 737), o lingurã de cremogen (vezi 705).

MOD DE PREPARARE : Fasolea (aleasã de corpuri strãine) se pune la înmuiat (7 - 8 ore). Se fierbe (fãrã contact direct cu flacãra) ºi se pune apoi în apã rece; se lasã sã se rãcoreascã pânã în jurul temperaturii de 38 grade Celsius, dupã care se adaugã usturoiul, ceapa tãiatã mãrunt, uleiul, tãrâþa, cremogenul, rãdãcinoasele rase, pulberile, pasta de roºii. Deasupra se presarã verdeþurile tãiate mãrunt. Se serveºte alãturi de salatã verde de sezon, salatã de dovleac, patison (vezi 162), varzã muratã, varzã roºie, albã, gogoneþe, castraveþi muraþi, etc.

596. MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU PRAZ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; ceapa se înlocuieºte cu un fir mare de praz tãiat fideluþã.

597. MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU HREAN

Se preparã ca la 595, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o lingurã de hrean ras pe rãzãtoarea de sticlã.

598. MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU URZICI

Se preparã ca la 595, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 150 grame de urzici fin mãrunþite (manual sau mecanic).

599. MÂNCARE DE FASOLE BOABE CU FRUNZE DE BOB

Se preparã ca la 595, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã 100 grame de frunze fragede de bob (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) fin mãrunþite (manual sau mecanic).

Frunzele de bob pot fi înlocuite cu mãcriº, ºtevie, frunze de lobodã roºie ºi albã, spanac, frunze de soia, muguri de lucernã, muguri de trifoi roºu ºi alb, frunze de fasole,

frunze de podbal, frunze fragede de nalbã, zmeur, mur, frãguþe, condura°i ca °i cu frunze fragede de tei, ulm, fag (recoltate primãvara de timpuriu).

600. MÂNCARE DE MAZÃRE CU USTUROI

Se preparã ca la 595, folosind acelea°i ingrediente; fasolea se înlocuie°te cu mazãre.

La fel se preparã reþetele 596 ... 599, înlocuind fasolea boabe cu boabe de mazãre uscatã.

601. MÂNCARE DE BOB CU USTUROI

Se preparã ca la 595, folosind acelea°i ingrediente; fasolea se înlocuie°te cu bob.

602. MÂNCARE DE LINTE CU USTUROI

Se preparã ca la 595, folosind acelea°i ingrediente; fasolea se înlocuie°te cu linte (se þine la înmuiat 3 ore).

603. MÂNCARE DE NÃUT CU USTUROI

Se preparã ca la 595, folosind acelea°i ingrediente; fasolea se înlocuie°te cu nãut (se þine la înmuiat 4 - 5 ore).

Dupã ultimele cercetãri efectuate de cãtre cei mai renumiþi nutriþioni°ti din lume, fasolea, mazãrea, bobul, lintea °i nãutul se fierb la foc domol fãrã a li se schimba apa; nu se fierb direct pe flacãrã, ci pe o sitã de azbest sau pe o tablã groasã. La masã se servesc alãturi de multã salatã de cruditãþi, dupã gust °i dupã sezon.

E. Câteva preparate dulci

604. CREMÃ CU NUCI PENTRU TORT "LICA"

INGREDIENTE : 200 grame de nuci râºnite, 200 grame de unt, miere, o lingurã de tincturã miracol II (vezi 806), tãrâþe, un sfert de linguriþã de pulbere scorþiºoarã, coaja rasã de la o jumãtate lãmâie, 3 linguri de rom, 5 foi de tort "Lica".

MOD DE PREPARARE : Se freacã untul spumã, se adaugã nucile, tinctura, pulberea, coaja de lãmâie, romul, puþinã miere, tãrâþe (cât cuprinde), obþinând o compoziþie potrivit de îngroºatã.

Pe o folie de polietilenã se pune o foaie de tort, se aºeazã un strat de cremã (grosime de 4 - 5 manual sau mecanic), se întinde în strat uniform (cu lama cuþitului umezitã în apã), se aºeazã foaia a doua, procedând în continuare, la fel, pânã la cea de-a cincea foaie. Deasupra se aºeazã o foaie albã de hârtie peste care se pune o greutate care sã ajute la presat. Se þine la temperatura camerei 6 - 7 ore; ulterior se taie în diferite forme, servindu-se dupã fantezia gospodinei.

605. CREMÃ CU ALUNE

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu alune râºnite.

606. CREMÃ CU ALUNE DE PÃMÂNT

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu alune de pãmânt râºnite.

607. CREMÃ CU SEMINÞE DE DOVLEAC

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe de dovleac decorticate ºi fin mãrunþite.

608. CREMÃ CU SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe

de floarea - soarelui decorticate ºi fin mãrunþite.

609. CREMÃ CU STAFIDE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu stafide mãrunþite (prin maºina de tocat, cu sitã deasã).

610. CREMÃ CU SMOCHINE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu smochine mãrunþite (prin maºina de tocat cu sitã deasã).

611. CREMÃ CU BANANE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu banane mãrunþite. Se adaugã una - douã linguri cu pulbere de mãceºe.

612. CREMÃ CU GERMENI DE GRÂU

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu germeni de grâu (se gãsesc în comerþ).

613. CREMÃ CU GRÂU GERMINAT

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu grâu germinat fin mãrunþit (vezi 701).

614. CREMÃ CU SOIA GERMINATÃ

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu soia germinatã (vezi 759).

615. CREMÃ CU HRIºCÃ

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu hriºcã germinatã.

616. CREMÃ CU SEMINÞE DE LUCERNÃ GERMINATE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe de lucernã germinate (vezi 767).

617. CREMÃ CU SEMINÞE DE TRIFOI ROºU GERMINATE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu seminþe de trifoi roºu germinate.

618. CREMÃ CU CAISE USCATE (VEZI 755)

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu caise uscate (puse în sitã emailatã, acoperitã, þinutã deasupra unui vas cu apã fierbinte pentru a se înmuia) trecute prin maºina de tocat cu sitã deasã.

619. CREMÃ CU PRUNE USCATE (VEZI 754)

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu prune uscate (vezi reþeta precedentã).

620. CREMÃ CU SCRIJELE DE PERE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu scrijele de pere uscate (vezi 752). În continuare... vezi 618.

621. CREMÃ CU SCRIJELE DE MERE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu scrijele de mere uscate (vezi 751), procedând în continuare ca la 618.

622. CREMÃ CU PETALE DE FLORI DE MÃR

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu petale de flori de mãr tãiate fideluþã sau frecate puþin mâini (pentru a se înmuia). Se adaugã în compoziþie una - douã linguri de pulbere din petale de trandafiri (vezi 729).

În loc de petale de mãr se pot folosi petale de flori de pãr, cireº, viºin, cais, piersic, pãducel, iasomie, etc

623. CREMÃ CU PETALE DE TRANDAFIRI

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu petale roºii de trandafiri, procedând în continuare ca la precedenta.

624. CREMÃ CU PETALE DE FLORI DE NALBÃ

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu petale roºii de nalbã, procedând în continuare ca la 622.

625. CREMÃ CU FLORI ALBE DE URZICÃ

MOARTÃ

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu flori albe de urzicã moartã la care se adaugã una - douã linguri de pulbere din petale roºii de flori de nalbã de grãdinã (vezi 727).

626. CREMÃ CU PETALE DE GÃLBENELE

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu petale de gãlbenele, procedând în continuare ca la 622.

627. CREMÃ CU PETALE DE NUFÃR GALBEN

Se preparã ca la 604, folosind aceleaºi ingrediente; nucile se înlocuiesc cu petale de nufãr galben, procedând în continuare ca la 622.

628. CREMÃ CU CLEI DE CIREº

INGREDIENTE : 150 grame de clei de cireº, 200 grame de unt, o ceaºcã cu lapte vegetal de soia (vezi 789), miere, tãrâþe, 4 linguri de cremogen (vezi 705), o lingurã tincturã miracol III (vezi 807), coaja rasã de la o portocalã (micã), o lingurã de frunze tocate (de maghiran sau de mentã), puþinã pulbere de scorþiºoarã, una - douã linguri de pulbere de afine, douã - trei linguri de rom.

MOD DE PREPARARE : Cleiul proaspãt recoltat se pune cu puþin apã, þinându-l deasupra unei bãi de apã fierbinte mestecând mereu pânã la dizolvare totalã. Se strecoarã prin tifon, se amestecã cu laptele vegetal, tinctura, romul, verdeþurile tãiate mãrunt, coaja de portocalã, cremogenul, untul frecat spumã, puþinã miere, scorþiºoarã ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Cu aceastã compoziþie se umplu foile de tort (V. 604).

629. CREMÃ CU CLEI DE VIºIN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; cleiul de cireº se înlocuieºte cu clei de viºin.

630. CREMÃ CU CLEI DE PRUN

Se preparã ca la 628, folosind aceleaºi ingrediente; cleiul de cireº se înlocuieºte cu clei de prun.

631. CREMÃ CU CLEI DE FRASIN

Se preparã ca la 628, folosind aceleaºi ingrediente; cleiul de cireº se înlocuieºte cu clei de frasin.

... ªI CUVÂNTUL S-A FĂCUT... TRUP!

>>> ... <<<

Simple note de lector, pentru "MICA TRECERE"...

>>> ... <<<

... neexistând început, trebuia ca totul să înceapă de undeva, nu?

Nu avem interesul de a te băga într-o ceaþă totalã, ca pe timpul... ºtii tu despre ce e vorba, doar câteva completări la completări ºi... gata!

Sincer; sunt o "grămadă" de probleme pentru a pune la punct o carte ºi pentru a o scoate pe "piaþă" (o carte e ca ºi produsele alimentare pe care le cumperi; preparată, semipreparată, denaturată, naturală sau VIE).

Am hotărât (împreună - NOI) să publicăm acest capitol de "bucătărie creativă" pe motivul cum că tu, prietene, aºa cum ne îndeamnă ºi prietena noastră, doamna Ibrian, ai avea nevoie de câteva sfaturi, repere, pentru a realiza trecerea la alimentaþia naturală, mai ales că pari să FII dintre cei care se hotărăsc greu...

Menþionăm, de la bun început, că nu e nici ultima ºi nici prima trecere pe care o realizezi, de aceea nu sunt prea multe probleme; dar, totuºi, dacă... să le rezolvăm, nu?

Te întrebi, "oare nu se poate mai simplu, nu ar exista o soluþie prin care totul să se rezolve mult mai repede?".

Þi-am prezentat acum o înºiruire de aproximativ 200 de reþete în care tu să realizezi o imagine a trecerii de la hrana denaturată la cea vie. Ne face plăcere, de la bun început (deºi suntem deja intraþi tare în această carte), să-þi spunem că singura soluþie în orice problemă ºi orice situaþie, orice... orice, eºti TU ÎNSUÞI.

Înºiruirea pe care am vrut să o trecem acum cu "vederea" nu era neapărat necesară, pentru că reperele pentru o aºa - zisă alimentaþie de trecere de la hrana denaturată, la Hrana Vie, sunt foarte clare; ca să ai o imagine...

Ce ai pe masă sau în frigider acum?

O ciorbă de cartofi ºi o tocăniþă de legume; despre carne, cred că nu e cazul să vorbim, probabil că nu te afli în această fază.

Uite, îþi aminteºti cum ai preparat ciorbiþa? Începând de mâine, timp de vreo 3 săptămâni, nu mai fierbe, progresiv, câte un element care o compune; la fel procedează cu tocăniþa. Probabil că ai ºi desert...

Gândeºte-te bine, ceapa pe care o mănânci cu brânză, o fierbi? Deci de ce ai fierbe-o când o pui în ciorbă sau în tocăniþă?

Haide, fă ºi tu un efort, o risipă pozitivă de imaginaþie... ca să putem face ºi noi un pic de economie de... hârtie!

Ai auzit de ... INSTINCTOTERAPIE? E mai ... (alege!) decât orice terapie naturală, oriunde ai găsi-o, de oricine ar fi scrisă, oricât de mult sau puþin ai

plãtit pe ea. Mai natural decât NATURALEÞEA, nu se poate, eºti de acord!?

Avem atât de mult de lucru, prietene, îþi spun sincer, urmează sã scoatem cãrþi despre celelalte elemente ale vieþii, elemente mult mai apropiate de realitatea vieþii, de dinamica ºi pragmatismul ei ºi tu... m-ai determinat (prin necesitate !) "acum ºi aici" sã scriu 200 reþete "de trecere la hrana naturalã"? Sincer? Mi-a fost aºa o lene "pozitivã", abia aºteptând sã terminãm o carte de "fizicã", o carte pe care... nici tu nu ºtii cât o aºtepþi!

E atât de simplu încât... nu se poate reda în "cuise" (cuvinte scrise); nu existã soluþie mai bunã decât ceea ce ai la îndemânã. Cautã ºi cunoaºte... legea vibraþiei, a rezonanþei, a necesitãþii, a Lui UNU!

... Cred cã e suficient, dar ca sã nu þi se parã, TOT-UºI, cã abuzãm, o sã-þi dãm câteva repere (titluri)... ºi mai departe, lasã imaginaþia sã lucreze:

/ Salatã de cartofi cu varzã roºie (o salatã banalã, cu varzã roºie ºi alte ingrediente, pe care le ai la îndemânã, ... adaugã câteva bucãþele de cartofi fierþi).

/ Salatã de mazãre verde cu sos - maionezã de post I (vezi sosul - maionezã de post din reþetele anterioare ºi adaugã puþinã mazãre, dupã gust).

/ Pireu de fasole boabe cu ceapã (îþi aduci aminte celebra "fasole fãcãluitã sau bãtutã" (aºa îi spunem noi aici, în zona Moldovei!)? Adaugã ceapã, verdeþuri, ce mai ai pe acolo ºi ... gata!).

/ Pireu de cartofi cu frunze de conduraºi (fierbe cartofii ºi adaugã conduraºii, vezi reþetele anterioare).

/ Etc, etc, etc...

... haide, te rog, fã ºi tu un efort (scuzã-mã, e un termen!)

...

Sper cã ai auzit de triada informaþie - alimentaþie - sex, nu?

Dacã vrei neapãrat o perioadã de trecere în faza alimentarã, de ce nu ºi informaþionalã, sexualã... sau te temi cã...?

Îþi fac o propunere:

—informaþia; vrei sã treci la o informaþie mai vie, mai realã, mai sãnãtoasã; perioada de trecere (întotdeauna va exista o "trecere") este ... SINCERITATEA.

—alimentaþia; ca un reper, alimentul de trecere cel mai la îndemânã, ºi pe care probabil ai sã-l mai foloseºti mult timp de acum înainte este... pâinea (noastrã cea de toate zilele...); ALEGE ºi ... FACÃ-SE VOIA TA ! Aici ar mai fi multe de spus, totuºi ca sã ai aºa o ... viziune mai holisticã, mai generalã, asupra alimentaþiei, singura realitate a energiei (de fapt) este acea continuitate a procesului, care altul decât... respiraþia? E vorba despre acea "ezotericã" prana care... fãrã cuvinte ºi fãrã alimente. Ai încredere în "nou", prietene, "alimentaþia nu e o soluþie", nici aceastã afirmaþie nefiind o soluþie...

—sexul; mai mult decât... bun simþ, ar putea fi prea puþin nu? ... "Dragoste fãrã iubire ºi iubire fãrã dragoste nu se poate" (Costeºti, 1996, Naºterea lui Crist).

... Îmi vine sã surâd, ºi ºtii de ce?

Te-am mai þinut un pic de vorbã (de "citire") ºi am realizat o trecere spre o altã "gândire", semimeditaþia! Vezi, ai pe unde sã treci (toate drumurile sunt deschise), ai de ce sã treci mai departe (poate eºti bolnav, poate nu îþi mai ajung

banii), ai cum sã treci (aminteºte-þi cine eºti, OM?ule!)... dar de ce? Pare sã fie atât de greu când nu mai ai pe cine sã întreci, când... doare cu tine însuþi...!

Deschide frigiderul, du-te pe balcon, în cãmarã, în piaþã, vezi ce mai gãseºti, ce îþi place, meditează puþin la ce "crezi" ºi "treci" (mergi) mai departe... Nu mai ai timp de "treceri" dictate, folosite, ai rãmas acum doar cu tine însuþi...

Poþi gãsi foarte multe date despre ce înseamnã ºi cum se face trecerea la alimentaþia naturalã în cartea prietenei noastre Rodia Tilianu (Bucãtãria fãrã bucãtãrie, Solteris - 1995) ºi în celelalte pe care le vom publica; uite, vezi, soluþia este întotdeauna în mantra-titlu: Bucãtãria fãrã bucãtãrie, "Trecerea fãrã trecere", Terapia naturalã, parcã aºa se numeºte această carte, nu?

Dacã ai ºti cât de mult îþi doreºti ca sã nu o "denaturãm"?

"Se poate", prietene, acesta este aforismul sub semnul cãruia studenþii ELTEI Universitate s-au adunat, anul acesta, sã pe"treacã" Revelionul; Unica religie este credinþa, s-a mai spus. Anul acesta, de Paºti,... "IAR SE POATE!"; dacã ai ºti cât de mult îþi doreºti...! Transformã această dorinþã într-o datorie, aceasta este cea mai bunã trecere!

Transformã "procesul" alimentar într-o plãcere, într-o prietenie, într-o dreaptã judecatã ºi atunci... care viruºi, de unde bolile, cum ... neînþelegerile?

Uitã-te pe reþetele anterioare ºi pe cele care vor urma, adaugã cartofi, mazãre, fasole, tot ce îþi doreºte "inima" (aºa se spune, doar nu crezi, nu?) ºi gata, ai realizat trecerea!

Totuºi, ne repetãm, alimentaþia nu este o soluþie, pentru tine... "alimentara", mai târziu vei vedea cã nici "aprozarul" sau "piaþa" vei rãmâne doar cu soluþia "EU SUNT".

Apropiindu-ne ºi mai mult, un preparat "preparat" din alimente naturale, nefierte, netrecute prin foc, capãtã, cu ajutorul vibraþiei tale, o armonie, un "dumnezeu". Orice adãugire a unui element care nu intrã în această categorie "luminoasã" face ca lumina sã "pãleascã", chiar sã se stingã...

Întotdeauna va trebui sã trecem / "mergem" mai departe... ce rost are sã te opreºti, haide fã un efort, lasã-te cãlãuzit de propriul Spirit, cãutã-te pentru a-þi descoperi soluþiile, descoperã-te pe tine însuþi...

Prieteneºte, îþi spunem: studenþii ELTEI au gãsit, ºi, totuºi, încã... mai cautã!

redactor

... 11-12 iunie 1996, Anul ªobolanului de Foc, Soarele este în Constelaþia Gemenilor, Luna în Constelaþia Taurului, suntem în Decanul Conºtiinþei (CARPENUL) guvernat de Marte, ziua lui Marte, ora 0.01, Ora Planetarã a lui Mercur, în Casa a IV - a, Casa Racului. SUCCES!

< ... >

CÂTEVA REÞETE CASNICE

632. VARZÃ MURATÃ CU NAPI

Varza muratã este un aliment util, mai ales pe perioada iernii; consumatã ca atare este un adevãrat medicament pentru organismul uman. De aceea, noi am experimentat pãstrarea nealteratã ºi folosirea ei pe tot parcursul anului.

Se pune în butoaie sau borcane (cantitãþi mai mici), folosindu-se doar soiurile târzii de toamnã, cãpãþânile tari, îndesate, pentru a obþine varzã de calitate.

Se îndepãrteazã frunzele exterioare (se pot folosi la supe sau cataplasme); se cresteazã cruciº, fãrã a i se scoate cotorul deoarece acesta conþine o cantitate mare de enzime, vitamine ºi minerale. Verzele mari se taie jumãtãþi; se aºeazã în rânduri, cât mai tasate. La fund, la mijloc ºi deasupra se pun tulpiniþe de mãrar uscat (în floare), seminþe de mãrar, ºuviþe de hrean (6 kilograme la 100 litri apã), câþiva morcovi, felii de þelinã, câteva mere, gutui, sfeclã roºie tãiatã felii (pentru cine doreºte o coloraturã a verzei spre roºu), napi (6 kilogram la 100 litri de apã); se pot adãuga ºi boabe de porumb.

Deasupra se pune un grãtar de scânduri peste care se aºeazã o piatrã grea de cremene, pentru a menþine în permanenþã varza în apã.

Se umple butoiul cu apã sãratã pânã la trei sferturi (pentru fiecare 10 litri de apã se adaugã 280 - 300 grame sare grunjoasã).

Dupã 3 - 4 zile se adaugã (completând) varza necesarã; ulterior se pitroceºte (vânturã, aeriseºte) de douã ori pe sãptãmânã iar dupã 4 sãptãmâni, doar o datã.

Pentru a se menþine ºi a þine pânã primãvara târziu, se pune la murat în a doua jumãtate a lunii noiembrie.

Înainte de a fi folositã în alimentaþie, varza muratã nu se spalã ºi nu se þine în apã deoarece astfel pierde cea mai mare parte din elementele pe care le conþine. La preparare, se stoarce bine de zeamã, se taie fideluþã ºi se combinã în diferite preparate.

633. PÃSTRAREA VERZEI MURATE PE TIMP DE VARÃ

În luna martie se ia varza muratã rãmasã, se taie sferturi ºi se aºeazã în borcane mici.

Se pun deasupra ºuviþe de hrean cruciº, se leagã strâns la gurã cu celofan dublu sau cu folie de plastic ºi se pãstreazã în locuri rãcoroase ºi ferite de luminã.

Zeama se toarnã în sticle de culoare închisã (pline), acestea se închid ermetic ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

În felul acesta, ambele produse se pãstreazã intacte pânã în noiembrie.

Atât varza cât ºi zeama ei se întrebuinþează cu real folos în cele mai diverse feluri de preparate.

Napii muraþi se pãstrează la fel.

634. CASTRAVEÞI MURAÞI ÎN APÃ CU SARE

Se folosesc castraveþi de mãrime mijlocie, proaspeþi, cu coajã subþire, broboane câte mai multe de culoare închisã, cãsuþa seminalã cât mai micã ºi cu miezul cât mai cãrnos.

Se spalã bine (cei mai mãriºori se strãpung cu acul pentru a-i pãtrunde apa sãratã). Într-un butoi de 100 litri încap 900 - 1000 castraveþi. Pe fundul acestuia se pun o treime din condimentele pregãtite ºi apoi se aºează castraveþii cât mai tasat.

La jumãtatea butoiului se pun din nou condimente ºi se continuã cu aºezarea castraveþilor pânã se umple butoiul. Deasupra se aºează restul de condimente (tulpini de mãrar cu flori ºi seminþe, rãdãcini de hrean despicate în patru, rãdãcini ºi frunze de þelinã, rãmurele de cimbru sau frunze de busuioc, usturoi desfãcut în bulbili (striviþi puþin cu tot cu coajã), câþiva morcovi, felii de sfeclã roºie).

Peste castraveþi se toarnã apa cu sare (400 grame sare la 10 litri apã); butoiul bine umplut se închide. Capacul acestuia trebuie învelit în tifon dublu curat sau se etanºează cu papurã opãritã. Se controleazã dacã nu curge ºi se aºează la loc definitiv în pivniþã.

Castraveþii muraþi în putini deschise sau borcane se pregãtesc la fel, aºezând deasupra lor grãtar din scândurele (stejar, nuc sau cireº) ºi o piatrã de cremene.

Când încep sã formeze floare, aceasta se înlãturã imediat iar piatra grãtarul ºi marginile butoiului se spalã bine cu leºie (substanþã obþinutã prin arderea ciocãlãilor de porumb). Nu se spalã cu detergenþi procuraþi din comerþ deoarece aceºtia, introduºi pe diferite cãi în organism, dau naºtere cancerului (de diferite forme ºi localizãri).

635. PEPENI VERZI MURAÞI

Se aleg pepenii mijlocii ºi se pun la murat folosind metodele reþetei precedente. Printre ei se pot pune, ca ºi la varzã, napi ca la precedenta (632).

636. MURÃTURI ASORTATE

Se aleg castraveciori (vezi 634), dovlecei în floare, gogonele pârguite, pepeni mic galbeni (în cantitãþi aproximativ egale).

Se pun la murat urmând, aproximativ, metodologia reþetei 634, folosind aceleaºi mirodenii.

637. PEPENI GALBENI MURAÞI

La sfârºitul sezonului de pepeni (înainte de a da bruma), se adunã pepenii rãmaºi (de mãrime micã sau mijlocie) ºi se pun la murat dupã metoda reþetei 634.

638. CONOPIDÃ ALBÃ MURATÃ

De obicei se pune în borcane sau vase mai mici (folosind sfaturile reþetei 634).

639. CONOPIDÃ ROªIE MURATÃ

Acelaªi procedeu de mai înainte, adãugând câteva felioare de sfeclã roªie care vor da conopidei culoarea (nuanþa) doritã - roªu intens.

640. GOGOªARI CU USTUROI ÎN OÞET

Se folosesc 8 kilograme de gogoªari, o conopidã, douã cepe, 500 grame de morcovi, 3 cãpãþâni de usturoi, o lingurã cu boabe de piper, 5 - 6 rãdãcini de hrean, 6 linguri de sare, 4 litri de apã, doi litri de oþet de vin (vezi 690), 5 - 6 linguri de miere, câteva crenguþe de viªin, o rãmuricã de busuioc sau cimbru, o rãdãcinã de þelinã ªi 3 - 4 foi de dafin.

Gogoªarii se aªeazã cât mai bine în borcane. Între ei se pun bucãþele de conopidã ªi toate ingredientele enumerate mai sus (mãrunþite în funcþie de mãrimea doritã). Pentru un litru de apã se adaugã doi litri de oþet (de 9 grade). Se încãlzeªte puþin acest lichid, se adaugã sarea, se amestecã cu mierea, boabele de piper ªi foile de dafin. Se toarnã lichidul în borcan, peste gogoªari, se acoperã cu tifon dublu ªi se lasã 10 - 12 ore.

Deasupra se adaugã rãmurele de hrean, ªi rãmurele de viªin. Se completează borcanul cu lichidul (de mai înainte), se leagã strâns ªi se pãstrează la loc întunecos ªi rece.

641. RÂªCOVI CU USTUROI ÎN OÞET

Se recoltează râªcovi mici ªi mijlocii, folosind indicaþiile reþetei precedente, adãugând, în plus, douã cepe mari tãiate peªtiªori.

642. GHEBE CU USTUROI ÎN OÞET

Se aleg numai pãlãrioarele mici ªi se pãstrează în oþet cu aceleaªi ingrediente ca la 640.

643. VARZÃ ROªIE ÎN OÞET

Se folosesc douã verze mijlocii, 250 mililitri de oþet de vin (vezi 690),500 mililitri de apã, o lingurã de sare, 100 mililitri de ulei, douã rãdãcini de hrean.

Varza se taie fideluþã, se freacã cu sare (fãrã a se scurge sucul din ea) ªi se pune în borcan. peste ea se toarnã apa amestecatã cu oþetul, hreanul tãiat pe lungime ªi aªezat cruciª. Se toarnã uleiul, se leagã strâns gura borcanului ªi se pãstrează la loc întunecos ªi rece.

644. SFECLÃ ROªIE CU HREAN

Se folosesc douã sfecle roªii mijlocii, 4 rãdãcini de hrean, zeamã de varzã, 100 mililitri de ulei, sare.

Sfecla ºi hreanul se dau pe rãzãtoare, se amestecã cu puþinã sare, se pun în borcan (fãrã a se presa), se toarnã zeamã de varzã cât cuprinde) iar deasupra se toarnã ulei. se leagã strâns gura borcanului ºi se pãstreazã la loc rece ºi întunecos.

Trebuie consumatã în maximum 14 zile.

645. CONSERVAREA RÃDÃCINOASELOR PENTRU IARNÃ

Se ia un cazan uzat (tablã zincatã) cu capacitatea de aproximativ 30 l; i se fac acestuia câteva gãuri pe fund folosindu-ne de un cui mare de metal.

Astfel gãurit, cazanul se aºeazã pe un vas cu apã, în el adãugând straturi alternative de morcovi, pãtrunjel, pãstârnac, þelinã, hrean, ridichi, sfeclã roºie.

Se leagã gura cazanului cu o folie de plastic de culoare închisã, controlându-l sãptãmânal. În cazul în care unele legume încolþesc li se îndepãrteazã imediat colþii; se controleazã apa din vas pentru a verifica evaporarea excesivã ºi se completeazã normal.

Astfel, rãdãcinoasele se pãstreazã proaspete pânã la noua recoltã.

646. PÃSTRAREA FRUCTELOR PENTRU SEZONUL RECE

Merele ºi perele de iarnã, ca ºi gutuile, se pot pãstra la fel, în cazan de zinc, folosind indicaþiile reþetei precedente. Se îndepãrteazã fructele stricate sau deteriorate.

647. PÃSTRAREA STRUGURILOR PENTRU IARNÃ

Se aleg numai strugurii sãnãtoºi, ajunºi la maturitate deplinã, recoltaþi pe timp uscat cu multã atenþie, deoarece boabele lovite, plesnite, mucegãiesc. Se agaþã pe sârmã, într-o încãpere rãcoroasã (nici prea friguroasã), bine aerisitã, fãrã a se atinge între ei.

648. PÃSTRAREA NUCILOR PÂNÃ LA NOUA RECOLTÃ

Se recolteazã nucile fãrã a forþa cãderea lor din copac. Se revine mereu (odatã la câteva zile) pentru a nu fi puºi în situaþia de a deteriora învelitºul ºi conþinutul fructului.

Se curãþã de coaja verde, se spalã bine ºi se pun la uscat în decursul aceleiaºi zile. La spãlare nu se þin în apã mai mult de douã minute. Imediat ce au fost decojite se pun la uscat, la umbrã.

Pãstrate mai mult de un an, devin toxice.

649. PÃSTRAREA ARDEIULUI GRAS ÎN RUMEGUº

Se aleg ardeii frumoºi, netezi, cãrnoºi, pentru a fi pãstraþi pânã în perioada Crãciunului.

Într-o lãdiþã se pune rumeguº uscat în strat gros de 3 degete. Se aºeazã ardeii, la distanþã de 3 centimetri între ei acoperind cu rumeguº, din nou, acelaºi strat, aceeaºi grosime. Se repetã operaþia în funcþie de necesitãþi.

Deasupra se pune din nou un strat gros de 3 - 4 centimetri rumeguº ºi se pãstreazã lãdiþa la loc rece ºi uscat.

650. PÃSTRAREA ROºIILOR ÎN RUMEGUº

Se recolteazã numai roºiile tari (puþin necoapte), înainte de a da bruma. se aºeazã în rumeguº (bine uscat) de lemn (cu tot cu codiþã) ca la reþeta precedentã.

651. SUC DE ROºII CU HREAN

Se aleg roºii bine coapte, sãnãtoase, se extrage sucul din ele (manual sau mecanic), se toarnã în sticle de culoare închis, având capacitatea de un litru.

În fiecare sticlã se introduc 60 grame de hrean proaspãt despicat în ºuviþe, pe lungime. Deasupra se pune (de un deget) ulei, sticlele se închid ermetic, se eticheteazã ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

Timp de 12 luni, dacã roºiile au fost de bunã calitate, vom avea la dispoziþie un suc bun ºi consistent de roºii (dacã una din roºii a fost puþin deterioratã, aceasta va compromite tot sucul, deci, ATENÞIE!).

652. ROºII CONSERVATE CU HREAN I

Se aleg roºii mici ºi bine coapte, se aºeazã într-un borcan (cât mai înghesuite), se adaugã felii de hrean printre roºii, 60 grame la un kilogram) ºi se toarnã apa în care s-a dizolvat sare (o lingurã la un litru de apã).

Deasupra se adaugã frunze ºi rãdãcini de hrean (cruciº) pentru a þine roºiile în apã. Se toarnã (de un deget) ulei, se leagã strâns gura borcanului ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

653. ROºII CONSERVATE CU HREAN II

Se aleg roºii bine coapte, sãnãtoase, se taie mãrunt ºi se pun în borcane de un kilogram, cu hrean printre ele (60 grame la kilogram). Deasupra se toarnã (de un deget) ulei.

Se leagã strâns gura borcanului (celofan dublu) ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

654. CIUPERCI ÎN OÞET DE VIN

Ciupercile de culturã (mari ºi mijlocii) se curãþã de eventuale urme de pãmânt, se spalã în mai multe ape, se pun în tifon, agãþate, dupã care se aºeazã în borcan, cât mai înghesuite. deasupra se adaugã câteva frunze de þelinã, tarhon, 3 - 4 ºuviþe de hrean (cruciº) iar peste ele lespede de piatrã înfãºuratã în tifon.

Se toarnã oþetul de vin (vezi 690) cu puþinã sare (o linguriþã la litru). se leagã strâns gura borcanului (celofan dublu) ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece. Se pot consuma dupã minimum 7 zile. Se pot pãstra pe o duratã de 30 - 40 de zile.

655. CIUPERCI ÎN OÞET DE MERE

Ciupercile de pajiºte (mici ºi mijlocii) se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente, înlocuind oþetul de vin cu oþet de mere (vezi 687).

656. CIUPERCI ÎN SUC DE CÃTINÃ

Aceleaºi indicaþii (ciuperci de pajiºte, de culturã, de bãlegar) ca la 449, aceleaºi ingrediente, oþetul de vin fiind înlocuit cu suc de cãtinã (vezi 738).

657. CIUPERCI ÎN ZEAMÃ DE VARZÃ I

Ciupercile de gunoi sau de culturã se pregãtesc ca la 654, folosind aceleaºi ingrediente înafarã de oþet care se înlocuieºte cu zeamã de varzã muratã. Perioada de conservare este mai scurtã decât la ciupercile conservate în oþet.

658. CIUPERCI ÎN ZEAMÃ DE VARZÃ II

Ciupercile ("bãºica porcului" / "Calvatia caelata") recoltate numai mici ºi mijlocii, cu picioruºul îndepãrtat, se spalã bine, se toacã felii, procedând în continuare ca la reþeta 654. Nu se pot pãstra mai mult de 3 - 4 sãptãmâni.

Sunt foarte gustoase, se preparã cu diferite sosuri (îndeosebi alãturi de "Sos maionezã de post I, vezi 209).

659. CONOPIDÃ ÎN OÞET DE MERE

Se preparã ca la 654, folosind aceleaºi ingrediente, ciupercile fiind înlocuite cu conopidã (care rãmâne albã ºi dupã murare). Dacã dorim sã obþinem conopidã roºie este suficient sã adãugãm câteva felioare de sfeclã roºie. Se foloseºte oþetul de mere (vezi 686) în locul oþetului de vin (vezi 690).

660. CONOPIDÃ ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; oþetul de mere se înlocuieºte cu suc de cãtinã (vezi 738).

661. VIºINE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se aleg viºine frumoase, bine coapte, se separã de codiþe, se spalã bine ºi se pun în borcan.

Deasupra se pun câteva ºuviþe de hrean, o rãmuricã de busuioc ºi 3 crenguþe de viºin sau de coacãz negru.

Se umple borcanul cu suc de cãtinã (vezi 738) în care s-a dizolvat sare mare (o

linguriþã la un litru lichid).

În lipsa sucului de cãtinã se poate folosi oþet de vin (vezi 690) sau de mere (vezi 686).

Astfel conservate, viºinele se pot servi în decoraþii alimentare, etc.

662. PRUNE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu prune (vinete, de toamnã, "perjele"), bine coapte, foarte sãnãtoase.

663. COACÃZE NEGRE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la 661, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu coacãze negre, bine coapte.

664. COACÃZE ROªII ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la 661, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu coacãze roºii bine coapte.

665. COACÃZE ROªII ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la 661, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu coacãze aurii bine coapte.

666. AGRIªE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la 661, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu agriºe bine coapte.

667. MOªMOANE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la 661, folosind aceleaºi ingrediente; viºinele se înlocuiesc cu moªmoane bine coapte (un fel de meriºoare, mici, de culoare roºiaticã).

668. DESÃRAREA MÃSLINELOR

Într-un castron se pun 250 grame de mãsline. Peste ele se adaugã 350 - 450 grame de cartofi cruzi (bine spãlaþi ºi raºi pe rãzãtoare cu tot cu coajã). Se omogenizeazã bine compoziþia, lãsând-o astfel timp de douã ore. Se scot mãslinele, se limpezesc cu apã rece ºi se folosesc dupã preferinþe.

669. DESÃRAREA ROªIILOR

Se procedeazã ca la precedenta fãrã a mai presa pasta de cartofi pentru a nu zdrobi roºiile.

670. MĂMĂLIGĂ LA RECE CU LAPTE

INGREDIENTE : 10 linguri de cremogen (vezi 705), lapte nefiert, o linguriþă de ulei sau de unt topit.

MOD DE PREPARARE : Se ia un castronel cu fundul rotund (în forma ceaunului e mămăligă) ºi se unge cu ulei sau cu unt. Separat, se pun într-un vas 10 linguri de cremogen, în care se adaugă (puþin câte puþin) lapte proaspăt muls (aproximativ 400 ml); se mestecă până se încorporează tot cremogenul. Când compoziþia are consistenþa mămăligii pripite se pune în castronelul uns cu unt, se apasă bine cu o lingură de lemn ca să nu rămână goluri ºi se răstoarnă pe o farfurie întinsă sau pe un funduleþ de lemn.

Aceasta este "mămăliga fără foc", foarte gustoasă ºi hrănitoare; se prepară în câteva minute!

671. MĂMĂLIGĂ CU ZER

Se prepară ca la reþeta precedentă, folosind aceleaºi ingrediente, în afară de lapte, care se înlocuieºte cu zer foarte proaspăt.

672. MĂMĂLIGĂ CU SUC DE MORCOVI

Se prepară ca la 670, folosind aceleaºi ingrediente; laptele se înlocuieºte cu suc de morcovi.

673. MĂMĂLIGĂ CU SUC DE ÞELINĂ

Se prepară ca la 670, folosind aceleaºi ingrediente; laptele se înlocuieºte cu suc de þelină.

674. MĂMĂLIGĂ CU SUC DE ORZ VERDE

Se prepară ca la 670, folosind aceleaºi ingrediente; laptele se înlocuieºte cu o combinaþie formată din suc de orz verde ºi suc de morcovi (un sfert suc de orz verde, v1 ºi trei sferturi suc de morcovi, v. 868). În lipsa sucului de morcovi se poate pune suc de tărâþe, chiar apă.

675. MĂMĂLIGĂ CU CREMOGEN ºI TĂRÂÞE

Se prepară ca la 670, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugă 4 linguri de tărâþe înlocuind 3 linguri de cremogen. Este foarte hrănitoare ºi sănătoasă.

676. MĂMĂLIGĂ CU GERMENI DE GRÂU

Se prepară ca la 670, folosind aceleaºi ingrediente; 5 linguri de cremogen se înlocuiesc cu 5 linguri germeni de grâu (vezi 702). În cazul în care laptele de vacă lipseºte, acesta se

poate înlocui cu lapte vegetal de soia (vezi 790).

677. MĂMĂLIGĂ CU LAPTE DIN SEMINŢE DE DOVLEAC

Se prepară ca la 670, folosind aceleaşi ingrediente; laptele de vacă se înlocuieşte cu lapte vegetal din seminţe de dovleac (vezi 791).

678. MĂMĂLIGĂ CU GRÂU GERMINAT

Se prepară ca la 670, folosind aceleaşi ingrediente; 4 linguri de cremogen se înlocuiesc cu aceeaşi cantitate grâu germinat (vezi 700) fin mărunţit (manual sau mecanic, vezi 701).

679. MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE VACI

Se prepară ca la 670, folosind aceleaşi ingrediente; se împarte compoziţia în trei părţi egale. O parte se pune vasul uns cu unt sau ulei, se taseazã fin, se aşeazã deasupra 3 - 4 linguri brânzã de vaci şi puţin unt, se taseazã din nou, se pune al doilea rând de compoziţie cu cremogen, iar un strat de brânzã (în total 450 grame de brânzã) şi deasupra ultima parte din compoziţia cu cremogen. Se preseazã bine cu dosul unei linguri de lemn, apoi se rãstoarnã pe platou sau pe fund de lemn.

680. MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ

Se prepară ca la reţeta precedentã, folosind aceleaşi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieşte cu aceeaşi cantitate brânzã de caprã fin mărunţitã.

681. MĂMĂLIGĂ CU BRÂNZĂ DE OI

Se prepară ca la 679, folosind aceleaşi ingrediente; brânza de vaci se înlocuieşte cu brânzã de oi mărunţitã în care nu se mai adaugã unt, aceasta fiind suficient de grasã.

682. MĂMĂLIGĂ LA CALD CU TĂRÂŢE (FIARTĂ)

INGREDIENTE : un litru de apã, 250 grame de fãinã de porumb (mãlai), 75 grame de tărâţe.

MOD DE PREPARARE : Se pune apa la fiert, presărând puţin mãlai deasupra. Când a început sã fiarbã, se ia câte puţinã fãinã, se amestecã cu fãcãleţul (în permanenţã) adãugând mereu mãlai. Se lasã sã fiarbã bine, pânã se îngroaşã ca o smântânã. Se dã deoparte un minut, amestecând mereu ca sã se rãceascã; se adaugã tărâţe pânã compoziţia devine de consistenţa mãmãligii tradiţionale. Se încãlzeşte puţin ca sã se poatã rãsturna uşor.

683. MĂMĂLIGĂ CU FĂINĂ INTEGRALĂ DE HRIȘCĂ

Se prepară ca la rețeta precedentă, folosind aceleași ingrediente; tărâța se înlocuiește cu făină integrală de hrișcă.

Hrișca este una din cerealele cele mai bogate în calciu.

684. MĂMĂLIGĂ CU FĂINĂ INTEGRALĂ DE SECARĂ

Se prepară ca la 682, folosind aceleași ingrediente; tărâța se înlocuiește cu făină integrală de secară.

685. MĂMĂLIGĂ CU GERMENI DE GRÂU (FIARTĂ)

Se prepară ca la 682, folosind aceleași ingrediente; tărâța se înlocuiește cu germeni de grâu (vezi 702). La fel se poate prepara mămăliga cu grâu germinat fin mărunțit (vezi 701).

686. OȚET DE MERE I

Merele de toamnă (lovite, ajunse la maturitate, de soiuri bune, dulci, târzii) se zdrobesc și se storc în presa de struguri; se adaugă (pentru fiecare litru de suc) 140 grame de miere, se pune în borcan, se adaugă din nou un pahar cu drojdie de vin (sau de oțet bun, pentru fiecare 5 litri de suc), se acoperă cu pânză rară (tifon), se înfășoară în hârtie de culoare închisă și se lasă la cald 60 zile, ferit de lumină. Se decantează în sticle, închise ermetic, se etichetează și se păstrează în cămară.

687. OȚET DE MERE II

Soiurile de mere târzii (bune și dulci, ajunse la maturitate) se taie felii subțiri sau se dau pe răzătoare (cu tot cu coajă și căsuța seminală). Se umple un borcan (fără să se preseze); se toarnă apă (cât este necesar) în care s-a dizolvat miere (140 grame la litru), se adaugă un pahar de drojdie (de vin) sau un pahar cu vin. Se acoperă cu tifon și se lasă la cald, la întuneric, să fermenteze (34 - 45 zile). Se strecoară, separându-se de mere. Se lasă din nou să stea la cald 20 - 25 zile până se limpezește complet, după care se decantează în sticle. Acestea se închid ermetic și se păstrează în cămară.

688. OȚET DIN MERE PĂDUREȚE

Din merele pădurețe (care în general se recoltează în a doua jumătate a lunii octombrie) se poate obține oțet de foarte bună calitate, procedând ca la una din cele două rețete anterioare. La fel se poate prepara oțet foarte bun din pere pădurețe.

689. OÞET DE PRUNE

Se pun prune dulci sã fermenteze pentru þuicã; când au început sã fermenteze ºi sã se desprindã de pe sâmburi se ia zeamã strecuratã din vas ºi se pune într-un borcan. Se procedeazã în continuare ca la 686.

690. OÞET DE VIN

Este foarte uºor de obþinut din vinul natural acrit (care rãmâne depozitat în diferite vase). Se pune într-un borcan ºi se adaugã cuib din vin bun sau drojdie de vin, ca la 686.

În cazul în care vinul din care se face oþetul este mai dulce se adaugã numai 100 grame de miere la fiecare litru de lichid. Se acoperã borcanul, se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã, deasupra se pune tifon ºi se lasã la macerat 35 zile. Se decanteazã în sticle de culoare închisã, se închid ermetic, se eticheteazã ºi se pãstreazã la rece.

691. "BORº" DE PUTINÃ

Este bine sã se prepare în putini de lemn (stejar, cireº, dud) cu o capacitate situatã între 8 ºi 10 litri. Înainte de a fi folositã, putinica se opãreºte cu leºie de ciocãlãi (ciocani de porumb); în nici un caz nu se spalã vasul cu detergenþi deoarece aceºtia sunt cancerigeni. Se afumã cu o bucatã de pânzã din cânepã. La nevoie, putina poate fi înlocuitã cu un borcan din ceramicã sau din sticlã. Se pune (pe un sfert) tãrâþe de grâu, amestecatã cu fãinã sau tãrâþe de porumb. Se adaugã apã rece (cât cuprinde) dupã care se completeazã (pe trei sferturi) cu apã fierbinte. Se amestecã bine adãugând huºte (tãrâþe opritã de la preparatul anterior). Dacã lipsesc huºtile, tãrâþele se umezesc cu borº înlocuind apa. Se amestecã bine conþinutul în care s-a adãugat o rãmuricã de busuioc, leuºtean sau cimbru ºi câteva rãmurele de viºin sau de coacãz negru. Se acoperã cu ºervet uscat ºi se þine la cald 24 ore, dupã care se decanteazã în sticle închise ermetic ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

692. VARZÃ ACRÃ LA BORCAN

Avantajul este al preparãrii pe timp de varã. Se taie varza fideluþã, se aºeazã în borcan (rânduri) presãrând sare ºi seminþe de mãrar. Când s-a umplut borcanul, se toarnã apã, adãugând deasupra (pe apã) o scândricã deasupra cãreia se aºeazã o lespede de cremene (pentru a menþine varza în apã). Când varza s-a lãsat, se adaugã din nou rânduri de varzã cu sare. Se pun tulpiniþe de viºin, stejar sau coacãz negru, aºezate cruciº, câteva ºuviþe de hrean; din nou se introduce forþat varza în apã cu ajutorul lespezii înfãºuratã în tifon. Se leagã gura borcanului cu celofan dublu sau cu o foaie subþire de polietilenã, se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la soare câteva zile pentru a se mura cât mai repede, având grijã ca la douã zile sã se vânture pentru nu se strica; se mai adaugã sare în cazul în care zeama nu este îndeajuns de sãratã. În acest timp se poate întrebuinþa în alimentaþie, fãrã a se spãla sau þine în apã, doar se stoarce bine în mâni. Zeama se

poate folosi la acritul ciorbelor, etc.

693. ARDEI GRAªI UMPLUÞI CU VARZÃ

Se aleg numai ardeii frumoªi, rotunzi, cãrnoªi, de preferinþã roªii; se taie cãpãcel în partea de sus. Se scoate cãsuþa seminalã (care se pune la uscat pentru pulbere), apoi se umplu cu compoziþie preparatã (în prealabil;) din varzã tãiatã fideluþã, rãdãcinoase rase (morcovi, pãstârnac, pãtrunjel, þelinã) în care se adaugã puþinã sare ªi o lingurã pulbere din seminþe aromatice ªi condimentare (vezi 719). Se aªeazã ardeii (cât mai presaþi) într-un borcan; se toarnã apã, se leagã strâns gura borcanului cu celofan dublu ªi se lasã 5 - 6 zile, dupã care zeama se vânturã, degustând cantitatea necesarã de sare; la nevoie se mai adaugã. Deasupra se aªeazã rãdãcini de hrean despicate pe lungime, frunze de þelinã ªi câteva rãmurele de stejar (cu tot cu frunze). Se pãstreazã la loc întunecos ªi rece.

694. ARDEI "KAPIA" ÎN ZEAMÃ DE VARZÃ

Se aªeazã ardeii într-un borcan de mãrime potrivitã, cât mai bine presaþi; se acoperã cu zeamã de varzã (moare). Deasupra se aªeazã rãdãcini de hrean (despicat în patru), 3 - 4 rãmurele de stejar sau viªin (aªezate cruciª). Se pãstreazã ardeii în apã cu ajutorul unei lespezi de cremene învelitã în tifon. Se închide bine ªi se pãstreazã la loc întunecos ªi rece.

695. USTUROI VERDE ÎN OÞET DE MERE (VEZI 686)

Se aleg numai firele fragede (care nu au încã bulbul format), se spalã bine, se curãþã de pieliþã ªi se pun în sitã emailatã; se þin câteva minute la vapori de apã fierbinte, pentru a se înmuia. Se ia fiecare fir în parte, se înnoadã în formã de "8" ªi se aªeazã în borcan.

Se încãlzeªte oþetul în care se dizolvã miere (30 grame la litru); dupã ce s-a rãcorit se toarnã peste usturoi, adãugând câteva boabe de muªtar, puþin hrean ªi frunze de þelinã. Se leagã bine ªi se pãstreazã la cãmarã.

Se serveªte ca garniturã, pe lângã diferite preparate, alãturi de salatã verde de sezon.

696. USTUROI VERDE ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaªi ingrediente; oþetul de mere se înlocuieªte cu suc de cãtinã (vezi 738).

697. BOABE DE PORUMB ÎN OÞET

Boabele conservate trebuie sã fie în faza de "lapte"; se pun în apã fierbinte timp de 3 minute. Se strecoarã ªi se pun în borcan. Deasupra se adaugã rãmurele de tarhon, puþin

hrean ºi frunze de þelinã. Se toarnã oþet de vin (vezi 690) care, în prealabil a fost amestecat cu sare (30 grame la litru) ºi se leagã strâns gura borcanului.

Se pot consuma (dupã 20 zile) ca garniturã înlocuind caperele (fructe rare de import) care sunt foarte scumpe.

698. BOABE DE PORUMB ÎN SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; oþetul de vin (vezi 690) se înlocuieºte cu suc de cãtinã (vezi 738).

699. ROºII CONSERVATE ÎN FRUNZE DE VIÞÃ DE VIE

Se aleg roºii mijlocii, bine coapte, tari, recoltate cu tot cu codiþe. Într-un borcan se pun în strat gros frunze de viþã de vie, peste ele se aºeazã roºiile, fiecare din ele înfãºurate în frunze de viþã. Dupã fiecare rând de roºii se presarã sare, se mai pune un strat de frunze, din nou roºii, ºi tot aºa pânã se umple borcanul. deasupra se adaugã un rând mai gros de frunze (dupã ce s-a presãrat din nou sare); de asemenea, se pun 3 - 4 rãmurele de coacãz negru (aºezate cruciº), peste care se aºeazã un fundule þ rotund de lemn sau o farfurioarã cu fundul în sus, peste care se pune o lespede de cremene (mai uºoarã) înfãºuratã în tifon. se pãstreazã la loc întunecat ºi rece. Când se scot roºii din borcan, pentru consum, cele rãmase se acoperã bine cu frunze de viþã iar marginea borcanului se ºterge cu o cârpã umezitã în apã sãratã, pentru a nu se forma mucegai.

În curând, Editura SOLTERIS vã va pune la dispoziþie lucrarea
A DOUA NAª TERE,
autor - Alexandru Iacob

REÞETE CU TRIMITERI

700. GRÂU GERMINAT

Se alege grâul (din ultima recoltã) de corpuri strãine, se spalã de praf ºi se pune sã stea în apã (48 ore), având grijã ca în fiecare searã ºi dimineaþã apa sã fie schimbatã. Se limpezeºte bine ºi se pune în tavã emailatã (fãrã pete de ruginã) sau în vas de porþelan, în strat gros cam de un deget. Se stropeºte cu puþinã apã caldã, se acoperã cu un capac sau o foaie de polietilenã (de culoare închisã). Se clãteºte bine dimineaþa ºi seara; în acest mod, grâul încolþeºte vara în douã zile ºi iarna în 3 - 4 zile, în funcþie de temperatura încãperii.

701. GRÂU GERMINAT MÃRUNÞIT

Grâul germinat (vezi precedenta) se limpezeºte bine sub jet de apã, se scurge ºi se pune în ºtergar gros, uscat; se rãsuceºte de câteva ori pentru a se usca boabele de grâu. Ulterior se amestecã cu puþinã tãrâþe ºi se trece de douã ori prin maºina de tocat cu sitã deasã sau prin maºina de râºnit nuci. Se foloseºte la diferite preparate ale "bucãtãriei fãrã foc" imediat dupã preparare; în caz contrar se "oxideazã" ºi devine dãunãtor pentru sãnãtate.

702. GERMENI DE GRÂU

Nu se pot obþine în condiþii casnice, doar la mori speciale. Se gãseºte în comerþ, în unitãþi comerciale specializate.

703. VIºINE CONSERVATE ÎN MIERE

INGREDIENTE : 4 kilogram de miere, un kilogram viºine (fãrã sâmburi), o rãmuricã de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Fãrã sâmburi ºi codiþe, viºinele se pun în borcane de mãrime potrivitã. Se toarnã mierea, se leagã borcanele strâns (cu celofan dublu sau folie de polietilenã), se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la macerat timp de 6 sãptãmâni, urmãrind ca vasele sã fie agitate de douã ori pe zi (dimineaþa ºi seara). Dupã cele 6 sãptãmâni, cu o paletã, se scot viºinele din borcane, se pun în alte vase (borcane sau orice altceva), acestea se leagã bine la gurã ºi se pãstreazã la rece, pentru a fi folosite în perioada de iarnã, la diferite preparate. Mierea care a rãmas s-a transformat în sirop de viºine; se toarnã în sticle de culoare închisã (cu filet), deasupra se toarnã (de un deget) alcool, se închid ermetic, se etichetează ºi se pãstreazã la rece.

La fel se pot pãstra, cireºele, dudele, agriºele, afinele, coacãzele (negre, roºii, aurii), cãtina, cãlinele, scoruºele, gutuile, þelina, moºmoanele, petalele de trandafiri, petalele de nalbã, florile albe de urzicã moartã, cresonul, etc.

704. LEURDA

Plantã care creºte în flora spontanã. Apare odatã cu zilele însorite ale primãverii. Creºte în locurile umede ºi luminate ale pãdurilor. Frunzele plantei se asemãnã mult cu cele ale lãcrãmioarelor. Au un miros foarte puternic ºi plãcut de usturoi. Printre altele, în tradiþia popularã, mai este cunoscutã sub denumirea de "usturoiul sãlbatic".

705. CREMOGENUL

Produs obþinut prin expandarea fãinii de porumb (mãlaiului), extras care, în general, se foloseºte la prepararea "pufuleþilor". Este un fel de "fãinã" foarte finã care nu se poate prepara în condiþii casnice.

Este considerat cel mai bun liant în bucãtãria creativã ºi în bucãtãria fãrã foc. Se foloseºte, cu mult succes, la prepararea cremelor, pastelor ºi a diferitelor combinaþii (maioneze, etc).

706. CURPENII DE HAMEI

Apar odatã cu sosirea primãverii (vârfurile de hamei), fiind folosiþi cu deosebit succes în "bucãtãria fãrã foc". Foarte bogaþi în enzime, vitamine, minerale, etc.

707. "BÃºICA PORCULUI"

Ciupercã care creºte pe islazuri, începând din luna iunie pânã toamna târziu; are culoarea albã, are o formã puþin bombatã (umflatã) de unde ºi numele, ºtiinþific i se spune "Calvatia caelata".

E deosebit de gustoasã ºi utilã în "bucãtãria fãrã foc".

708. IASCA GALBENÃ

Ciupercã parazitã; se recunoaºte foarte uºor. Apare primãvara ºi se întâlneºte aproape pretutindeni, pânã toamna târziu. Creºte în livezi, pe tulpinile pomilor fructiferi, de asemeni în parcuri, pe copacii de pe marginea drumurilor, pe sãlcii. Creºte în aceleaºi locuri ca ºi iasca supraetajatã, este de culoare galben-portocaliu; în latinã: "Laetiporus sulphureus".

709. HRIBII USCAÞI

Se recolteazã numai exemplare mici ºi mijlocii, se taie felioare subþiri, se înºirã pe aþã (ca mãrgelele) cu mici distanþe între ele ºi se pun în bãtaia soarelui pentru a se usca foarte bine. Se pãstreazã în sãculeþi de pânzã sau pungi de hârtie, la loc uscat. Iarna se folosesc la foarte multe feluri de preparate, ca atare, sau transformaþi în pulbere.

710. CIUPERCI USCATE

se folosesc ciuperci de bãlegar sau de pajiºte, mici ºi mijlocii. se procedeazã ca la reþeta precedentã.

711. GHEBE USCATE

Se aleg doar pãlãrioarele mici (fãrã picioruºe) ºi se înºirã pe aþã, procedând în continuare ca la 709.

712. CIUPERCI (BÃºICA PORCULUI) USCATE

La fel, ca la celelalte sosuri, se folosesc doar exemplarele mici ºi mijlocii. Se procedeazã ca la 709.

713. NUCI STRIVITE GROSIER

Se înºirã cantitatea necesarã de nuci pe o folie de plastic. Pe deasupra se trece, de 3 ori, cu o sticlã, strivind astfel miejii, dupã dorinþã. În cantitãþi mai mici, se pot tãia cu cuþitul.

714. ALUNE STRIVITE GROSIER

Se procedeazã ca la reþeta precedentã, cu modificãrile de rigoare. La fel se procedeazã în cazul alunelor de pãmânt - ("alunele americane").

715. SEMINÞE DE DOVLEAC STRIVITE GROSIER

Se procedeazã ca la 713. Înainte de a fi zdrobite, seminþele vor fi decorticate ºi bine uscate.

716. SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI STRIVITE GROSIER

Bine uscate ºi decorticate, se procedeazã la fel ca la 713.

717. PULBERE DE HRIBI

Hribii, bine uscaþi, se transformã în pulbere finã, cu ajutorul maºinii de rânit cafea, pentru o perioadã de 7 zile. La fel se preparã pulberea din orice soi de ciuperci uscate.

718. PULBERE DIN PLANTE AROMATICE ºI CONDIMENTARE

În perioada optimã, se recoltează frunze de leuºtean, pătrunjel, mărar, fenicul,

tarhon, morcov, hasmaþuchi, salvie, levănþicã, pãstârnac, maghiran, rozmarin, etc.

Acestea se usucã rapid (prin diferite mijloace), pãstrându-se în sãculeþe de pânzã sau pungi de hârtie.

Iarna se transformã în pulbere pentru o perioadã maximã de 7 zile. La fel se preparã pulberea de urzici ºi alte plante.

719. PULBERE DIN SEMINÞE DE PLANTE AROMATICE ªI CONDIMENTARE

În perioada potrivitã (dupã caz), se adunã seminþe de mãrar, chimion, anason, fenicul, etc. Se usucã ºi sã pãstreazã în sãculeþi de pânzã sau pungi de hârtie, la loc uscat. Iarna se transformã în pulbere cu ajutorul maºinii de rânit cafea (sau cu alte mijloace).

720. PULBEREA DE NEGRILICÃ

Seminþele de negrilicã, în general, se folosesc întregi, ca adaos la diferite preparate cu brânzã; de asemenea, cu acelaºi succes, se pot transforma în pulbere cu ajutorul maºinii de rânit cafea.

721. PULBERE DE CÃLINE

Dupã ce s-a extras sucul de cãline (vezi 739), seminþele ºi cojile se usucã bine, pãstrându-le în sãculeþi de pânzã sau în pungi de hârtie, la loc uscat ºi rece.

Iarna se transformã în pulbere, urmãrind cantitatea aproximativã suficientã pentru cel mult 7 zile.

722. PULBERE DE CÃTINÃ

Se preparã la fel ca la reþeta precedentã.

723. PULBERE DE SCORUºE

Scoruºele, bine coapte, se recoltează ºi se pun la uscat. Se pãstrează în sãculeþi de pânzã sau în pungi de hârtie.

În perioada iernii, se transformã în pulbere, respectând indicaþiile anterioare.

724. PULBERE DE COARNE

Fructele bine coapte se despicã în jumãtãþi, extrãgându-li-se sâmburii. Se pun la uscat, într-un sigur rând, pe bucãþi de hârtie albã.

Iarna se transformã în pulbere, urmãrind indicaþiile anterioare.

725. PULBERE DE MĂCEªE

Se procedează ca la reţeta precedentă.

726. PULBERE DIN PETALE DE GĂLBENELE

La timpul potrivit (după caz), petalele de gălbenele se recoltează de pe flori ºi se pun la uscat, rapid, păstrându-se în săculeţi de pânză sau în pungi de hârtie. Se transformă în pulbere, dar numai atât cât este necesar pentru un singur preparat.

727. PULBERE DIN FLORI DE NALBĂ

În strat subţire, pe hârtie albă, se aºează petalele de nalbă, recoltate în perioada potrivită (după caz). Se usucă cât mai rapid, păstrându-le în pungi de hârtie sau în săculeţi de pânză.

La nevoie, se transformă în pulbere, urmărind doar necesarul pentru cel mult o săptămână.

728. PULBERE DIN PETALE DE TRANDAFIRI

Se procedează aproximativ identic ca la reţeta precedentă, cu adaptările de rigoare.

729. PULBERE DIN PETALE DE NUFERI GALBENI

Se prepară la fel ca la 727, folosind petale de nuferi galbeni.

730. PULBERE DIN SEMINŢE DE ROªII

Pentru a obţine pasta de roºii, acestea au fost trecute prin ciurul emailat. În general, cojile ºi seminţele care rămân, se înlătură definitiv. Propunem o altă soluţie, deosebit de utilă ºi la îndemâna tuturor:

Mici turtiţe, confecţionate din aceste amestec de coji ºi seminţe, se pun la uscat (la soare), în formă de mici turtiţe, obţinute prin lucru manual. Foarte bine uscate, turtiţele obţinute se păstrează în aceleaºi condiţii ca la indicaţiile precedente. Iarna, se transformă în pulbere, cu ajutorul maºinii de râºnit cafea.

SEMINŢELE sunt VIAŢA; despre ele se spune că sunt un MIRACOL, deci trebuie urmărit consumul lor ca atare.

731. PULBERE DIN SEMINŢE DE GOGOªARI

La fel, după ce se obţine pasta de gogoªari sau aceªtia se conservă (prin diferite procedee), seminţele (căsuţa seminală) care rămân(e) se îndepărtează "neglijent".

Se pot usca foarte bine, folosind diferite surse de căldură, ºi se pot păstra la loc răcoros, în pungi de hârtie sau în săculeţi de pânză.

Iarna se transformă în pulbere, urmărind indicaţiile precedente.

732. PULBERE DIN SEMINÞE DE ARDEI GRAS

Aceeaºi neglijenþã ca în cazul roºiilor ºi al gogoºarilor; riscãm sã aruncãm seminþele obþinute dupã diferite intervenþii de conservare a legumelor.

Din contrã, folosind, cu iscusinþã, indicaþiile precedente, putem obþine pulberea din seminþe de ardei gras, foarte utilã ºi necesarã anumitor preparate ale "bucãtãriei fãrã foc".

733. PULBERE DIN ARDEI GRAºI (USCAÞI)

Se aleg ardei bine dezvoltaþi, cãrnoºi, ajunºi la maturitate deplinã, foarte sãnãtoºi. Se despicã în douã, se îndepãrteazã seminþele ºi se taie fâºii subþiri de aproximativ un centimetru. Se usucã bine, la diferite surse de cãldurã (asemãnãtoare podurilor cu acoperiº de tablã), puse pe hârtie albã. Se pãstreazã în pungi de hârtie sau în sãculeþi de pânzã.

Iarna se transformã în pulbere, ce va da preparatelor culinare un gust deosebit de plãcut.

734. PULBERE DIN FLORI DE TRIFOI ROºU

Bine spãlate ºi curãþate, florile de trifoi roºu (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi) se usucã bine, pãstrându-se în condiþii asemãnãtoare celor menþionate în reþetele precedente.

Iarna se transformã în pulbere, prin diferite mijloace la îndemânã, urmãrind a nu depãºi necesarul pentru câteva zile.

735. PULBERE DIN FLORI DE LUCERNÃ.

Se preparã ºi procedeazã ca la reþeta precedentã.

736. PULBERE DIN FLORI ALBE DE SALCÂM

Se recolteazã florile care s-au aflat permanent în bãtaia soarelui (când acestea sunt înflorite pe trei sferturi). Se usucã rapid (vezi metodele anterioare) ºi se pãstreazã la loc uscat.

Iarna, se transformã în pulbere. Se adaugã în sosuri, creme, pireuri; indicaþii deosebite pentru persoanele care suferã de deranjãri ale stomacului (motivaþia fiind aproximativ aceeaºi, în cazul trecerii la hrana vie).

737. SUC ºI PASTÃ DE ROºII CRUDE

Se aleg numai roºii frumoase, bine coapte, se taie sferturi, se separã de coji ºi seminþe (manual sau mecanic). Sucul obþinut se pune în tifon dublu, se leagã, se agaþã deasupra unui vas emailat, fãrã pete de ruginã. Se lasã la scurs la rãcoare, 5 - 6 ore, dupã care se pune în punguþe mici, aºezate într-o pungã mai mare ºi se pãstreazã la congelator. Sucul de roºii se pune numai pe trei sferturi în pungi; acestea se leagã strâns ºi se aºeazã culcate în congelator.

Atât pasta cât ºi sucul de roºii se folosesc în stare crudã, în orice fel de preparate.

738. SUC ºI PASTÃ DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã ºi se conservã la fel.

739. SUC ºI PASTÃ DE CÃLINE

Se preparã ca la 737, se consumã la fel.

740. SUC ºI PASTÃ DE MÃCEºE

Mãceºele se recoltează între 15 august ºi 15 septembrie, când conþin cea mai mare cantitate de substanþã activã.

Se ºterg de praf, puse pe un ºtergar curat, gros, umed, rãsucindu-l de câteva ori peste ele. Se aºează pe hârtie albã, într-un singur rând, în poduri cu acoperiº de tablã, unde se lasã 24 - 26 zile, până se înmoaie complet. Se trec prin ciur emailat, adãugând din când în când câte puþinã apã (400 - 500 mililitri la un kilogram mãceºe); aceasta ajutã mãceºele la separarea pulpei de seminþe. Produsul obþinut se pune în tifon dublu. În continuare se procedează ca la 737.

741. SUC ºI PASTÃ DE COARNE

Se recoltează coarnele când sunt coapte complet; aceasta corespunde cu ultima decadã a lunii octombrie ºi prima decadã a lunii noiembrie. Se mai lasã 3 - 4 zile, după care se dau prin ciur emailat, procedând în continuare ca la reþeta precedentã.

Se foloseºte în alimentaþie, la diferite creme, sosuri, înghеþate; ajutã mult în diaree. Aceeaºi eficienþã o are ceaiul din sâmburi, frunze ºi scoarþã de corn.

742. FÃINÃ DE GRÂU

În condiþii casnice, se alege grâul (ultima recoltã) de corpuri strãine, se pun boabele într-un ºtergar gros ºi umed care se rãsuceºte de câteva ori, pentru eliminarea prafului. Se usucã bine ºi se pãstrează în pungã de hârtie. Se preface în fãinã integralã cu ajutorul maºinii de râºnit cafea; o cantitate micã (necesarul pentru o zi, la preparatul respectiv). În orice caz, nu e nevoie sã mãcinãm o cantitate necesarã pe o duratã mai mare de 7 zile.

743. FÃINÃ DE SECARÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã

744. FÃINÃ DE HRIºCÃ

Se preparã ca la 742; hriºca este cereala cea mai bogatã în calciu.

745. FÃINÃ DIN SEMINÞE DE BUMBAC

Se preparã ca la 742; aceastã fãinã este foarte bogatã în proteine.

746. FÃINÃ DE OREZ

Se preparã ca la 742; la fel se preparã ºi se foloseºte fãina de orz.

747. FÃINÃ DE OVÃZ

Se preparã ca la 742; este cea mai bogatã cerealã în proteine.

748. FÃINÃ DE MEI

Se preparã ca la 742; meiul este un preþios ajutor în astenie fizicã ºi intelectualã, convalescenþã, sarcinã. Conþine vitamina A; este alimentul de bazã al multor popoare.

749. FÃINÃ DE SOIA

Soia din ultima recoltã (cea veche este toxicã), aleasã de impuritãþi, pusã la înmuiat 8 ore, se limpezeºte la jet de apã, se pune la uscat (pe un rând) la soare. Bine uscatã se pãstreazã în sãculeþi de fibrã naturalã, etichetaþi. Se macinã în cantitãþi mici, necesarul nefiind mai mare decât o cantitate pentru 7 zile.

750. CRUPE DE SOIA

Se ia soia preparatã ca mai sus, dupã ce a fost pusã la înmuiat 8 ore; se limpezeºte, se zvântã în ºervet gros, se amestecã cu puþinã tãrâþe ºi se trece prin maºina de tocat cu sitã deasã sau prin maºina de râºnit nucã; se foloseºte imediat ce au fost preparate, în caz contrar, se oxideazã ºi devin periculoase pentru sãnãtatea omului.

751. SCRIJELE DE MERE

Merele de varã sau de toamnã, care sunt ajunse la maturitate, totuºi sunt puþin lovite, se taie felioare subþiri (cu tot cu coajã), se pun pe coli de hârtie albã, în strat subþire ºi se usucã rapid la soare sau diferite surse de cãldurã. Bine uscate se pãstreazã în sãculeþi de pânzã, agãþate în diverse locuri într-o încãpere uscatã ºi rece.

752. SCRIJELE DE PERE

Se preparã ca la reþeta precedentã.

753. SCRIJELE DE GUTUI

Se preparã ca la reþeta 751.

754. PRUNE USCATE LA SOARE

Prunele se despicã în douã, li se îndepãrteazã sâmburii ºi se pun la uscat ca scrijele

de mere (vezi 751).

755. CAISE USCATE LA SOARE

Se preparã ca la reþeta precedentã, într-o primã fazã, apoi ca la 751.

756. PASTÃ ºI SUC DE GOGOºARI

Se aleg gogoºari bine copþi, roºii, cãrnoºi, sãnãtoºi ºi ajunºi la maturitate deplinã. Se ºterg cu ºervet umed, se taie sferturi (se separã cotorul cu seminþe), se mãrunþesc fin (manual sau mecanic), în continuare procedând ca la 737.

757. COACÃZE NEGRE USCATE LA SOARE

Coacãzele bine coapte, se desprind de pe axul principal ºi se pun la uscat aºezate într-un singur rând, pe hârtie albã, la diferite surse de cãldurã. Se pãstreazã în pungi de hârtie.

758. AFINE USCATE LA SOARE

Afinele bine coapte, se pun la uscat procedând dupã indicaþiile reþetei precedente.

759. GERMENI DE SOIA

Boabele de soia (alese de impuritãþi) se pun la muiat (8 ore) în apã rece. Se limpezesc bine, se pun în tavã emailatã (strat gros de un centimetru), se stropesc cu puþinã apã caldã, se acoperã bine, având grijã sã fie limpezite zilnic, dimineaþa ºi seara ºi sã fie menþinute în permanenþã umede. Se þin la cãldurã; în 8 - 9 zile încep sã încolþeascã, aceasta în funcþie de temperatura încãperii.

760. GERMENI DIN OVÃZ

Se preparã ca la reþeta precedentã; colþii vor apare în aproximativ 7 - 8 zile.

761. GERMENI DE MEI

Meiul, fiind cu bobul foarte mãrunt, se pune în sãculeþi de tifon la înmuiat, pânã încolþeºte, pentru a se putea manipula mai uºor. Ulterior se procedeazã ca la 759; în 4 - 5 zile va încolþi.

762. GERMENI DE HRIªCÃ

Se procedeazã la fel ca ºi în cazul meiului; încolþeºte în acelaºi timp.

763. GERMENI DE FASOLE

Se preparã ca la 759; încolþeºte în aceeaºi perioadã de timp.

764. GERMENI DE MAZÃRE

Se preparã ca la 759; colþii vor ieºi în aproximativ 7 - 8 zile.

765. GERMENI DE IN

Se procedeazã ca ºi în cazul meiului, apoi ca în cazul soiei (vezi 759); va încolþi în aproximativ 6 - 7 zile.

766. GERMENI DE NÃUT

Se procedeazã ca la 759; în 4 - 5 zile vom obþine germenii.

767. GERMENI DIN SEMINÞE DE LUCERNÃ

Mai întâi se procedeazã ca la mei, apoi ca la soia (vezi 759). În 9 - 10 zile va apare colþul.

766. GERMENI DIN SEMINÞE DE TRIFOI ROºU

Se procedeazã ca ºi în cazul boabelor foarte mici, apoi ca la 759. În aproximativ 7 zile va apare colþul.

769. PÂINE COAPTÃ LA SOARE

Fãinã integralã de grâu sau secarã (200 grame) se amestecã cu puþinã apã, pânã se obþine un aluat tare; acesta se împarte în 3 pãrþi egale, se întinde în foi de 8 - 9 centimetri lãþime, 48 - 50 centimetri lungime ºi 5 milimetri grosime. Se crestează superficial (cu cuþitul) din 7 în 7 centimetri ºi se pune la uscat pe sobã, calorifer sau la soare. În 5 ore este bine zvântatã. Se rupe în bucãþi, se pune în pungã de hârtie ºi se pãstrează la rece.

770. PÂINE DIN GRÂU GERMINAT (COAPTÃ LA SOARE)

Grâu germinat (200 grame) se amestecã cu tãrâþe (cât cuprinde), obþinând un aluat îndeajuns de tare. În continuare se preparã ca la reþeta precedentã.

771. PÂINE DIN GERMENI DE GRÂU (COAPTÃ LA SOARE)

Germeni de grâu (150 g, vezi 702) se amestecã cu 50 grame de fãinã integralã ºi apã (cât cuprinde) pentru a se obþine un aluat potrivit de consistent. În continuare se procedează ca la 769.

772. PÂINE DIN GRÂU GERMINAT CU NUCI (COAPTÃ LA SOARE)

Se preparã ca la 770, folosind aceleaºi ingrediente; tãrâþa se înlocuieºte cu nuci mãcinate. În continuare se procedeazã ca la 769.

În loc de nuci se pot folosi alune, seminþe de dovleac, alune de pãmânt, seminþe de floarea - soarelui, etc.

773. MACERAT DE URZICI

La un litru de apã rece se pun 4 - 5 linguriþe urzici bine mãrunþite; se amestecã ºi se lasã la macerat 8 ore (acoperite) dupã care se strecoarã prin tifon. Se foloseºte în decursul unei zile.

774. MACERAT DE TRIFOI ROªU

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu flori de trifoi roºu (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi).

775. MACERAT DE LUCERNÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; florile de trifoi se înlocuiesc cu flori de lucernã (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi).

La fel se preparã maceratul de busuioc.

776. MACERAT DIN FRUNZE DE SOIA.

Se preparã ca la 773, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze de soia (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi).

777. MACERAT DE VÂSC

Se preparã ca la 773, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu vâsc (bine mãrunþit).

778. MACERAT DIN FRUNZE DE NALBÃ

Se preparã ca la 773, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu frunze de nalbã de grãdinã (recoltate înainte ºi în timpul înfloririi).

779. MACERAT DE SÃPUNARIÞÃ

Se preparã ca la 773, folosind aceleaºi ingrediente; urzicile se înlocuiesc cu sãpunariþã

(4 linguriþe rãdãcini bine mãrunþite).

780. MACERAT DE TÃRÂÞE (SUC)

Se pune tãrâþa proaspãtã în borcan (pe un sfert); deasupra se toarnã apã rece, se amestecã bine, se acoperã ºi se lasã în repaus 8 ore; ulterior se strecoarã prin tifon.

Pentru o mai bunã valorificare a tãrâþei, se toarnã din nou apã, se amestecã bine, se acoperã ºi se lasã din nou 8 ore la macerat; vom obþine un suc ceva mai slab dar destul de bun la gust.

781. MACERAT DE MERE

Un kilogram mere lovite se taie felioare subþiri; acestea se pun la macerat cu un litru de apã rece (8 ore); se strecoarã prin tifon.

782. MACERAT DE MERE PÃDUREÞE

Se preparã ca la reþeta precedentã.

783. SUC DE AGURIDÃ

Se recoltează struguri bine dezvoltaþi, încã acri. Se mãrunþesc fin (manual sau mecanic) ºi se strecoarã prin tifon.

Se foloseºte la acrit ciorbe sau alte preparate.

784. SUC DE COACÃZE ROºII

Se recoltează fructe bine coapte, se mãrunþesc fin ºi se strecoarã prin tifon.

Se foloseºte la acrit diferite preparate.

785. SUC DE CORCODUºE

Se recoltează corcoduºele coapte ºi se trec prin ciur emailat; sucul obþinut se foloseºte în "bucãtãria fãrã foc" pentru acritul diferitelor preparate.

786. SUC DE PORUMBELE

Se recoltează toamna târziu, când sunt bine coapte; în continuare se procedează ca la reþeta precedentã, folosindu-l în acelaºi scop.

În cazul în care sunt prea coapte ºi lipsite de suc, la trecerea prin ciur se adaugã puþin apã.

787. LAPTE VEGETAL DE HRIºCÃ

Se preparã ºi se consumã imediat. Douã linguri de fãinã de hriºcã (integralã) se amestecã cu 150 mililitri de apã caldã (38 grade C), adãugând puþinã miere (dupã gust).

Se poate face curã îndelungatã cu acest produs. Alãturi de cura de sucuri (vezi 85) ºi de cruditãþi (douã luni), gastrita dispare fãrã urmã.

788. LAPTE VEGETAL DE HRIªCÃ CU CREMOGEN

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã douã linguriþe de cremogen (vezi 705).

789. LAPTE VEGETAL DIN GERMENI DE SOIA

Se ia un kilogram de germeni de soia (proaspeþi), se limpezesc la jet de apã, se pun în ºtergar curat (cânepã, in, bumbac) ºi se rãsucesc de mai multe ori pentru a se zvânta. Se amestecã cu puþinã tãrâþe de grâu ºi se trec prin maºina de tocat cu sitã deasã (de douã ori) sau se râºnesc prin maºina de nuci.

Produsul obþinut se pune în sãculeþi de tifon, adãugând o jumãtate de linguriþã de busuioc cu rozmarin (sau alte pulberi de plante, dupã gust, care vor da preparatului o aromã foarte plãcutã.

Sãculeþul se pune în vas larg cu 2 litri de apã caldã (38 grade C). Se frãmântã bine cu mâinile (aproximativ 10 minute) ºi se strecoarã lichidul obþinut în vas de sticlã.

Ulterior se repetã acelaºi procedeu. Se amestecã ambele lichide obþinute; acesta este "laptele de soia" foarte bogat în enzime, vitamine, proteine, minerale, etc. Se poate consuma îndulcit cu puþinã miere, ca atare sau în combinaþie cu diferite sucuri sau siropuri preparate la rece. Este suportat cu bine de cãtre toate vârstele (în special copii ºi bãtrânii care tolereazã mai greu laptele obþinut de la animale).

790. LAPTE VEGETAL DIN SOIA ÎNMUIATÃ

Se pun la muiat 500 grame boabe soia cu 2 litri de apã rece (timp de 8 ore sau mai mult); se scurg ºi se limpezesc bine. În continuare se procedeazã ca la reþeta precedentã.

791. LAPTE VEGETAL DIN SEMINÞE DE DOVLEAC

Seminþele de dovleac (ultima recoltã) bine uscate (500 grame) se mãrunþesc fin (cu tot cu coajã). Se pun în sãculeþ de tifon dublu ºi se toarnã peste el 2 litri de apã caldã. În continuare se procedeazã ca la 789.

792. LAPTE VEGETAL DE OVÃZ

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; seminþele de dovleac se înlocuiesc cu ovãz.

Ovãzul este cereala cea mai bogatã în proteine.

793. LAPTE VEGETAL DIN SEMINÞE DE BUMBAC

Se preparã ca la 791, folosind aceleaºi ingrediente; seminþele de dovleac se înlocuiesc cu seminþe de bumbac (foarte bogate în proteine).

794. LAPTE VEGETAL DIN SEMINÞE DE FLOAREA - SOARELUI

Se preparã ca la 791, folosind aceleaºi ingrediente; seminþele de dovleac se înlocuiesc cu seminþe de floarea - soarelui (decojite). Reziduurile se folosesc la salate, etc.

795. LAPTE VEGETAL DE NUCI

Se macinã nucile (500 grame la 2 litri de apã caldã). În continuare se procedeazã ca la 791. Reziduurile se folosesc la alte preparate culinare în amestec cu tãrâþe, varzã muratã, etc.

796. LAPTE VEGETAL DE ALUNE

Se procedeazã ca la reþeta precedentã; alunele sunt foarte bogate în vitamina A.

797. LAPTE VEGETAL DIN ALUNE DE PÃMÂNT (AMERICANE)

Se preparã ca la 791; reziduurile se folosesc la alte preparate culinare.

798. LAPTE VEGETAL DIN TÃRÂÞE DE GRÂU

Se procedeazã ca la 791.

799. LAPTE VEGETAL DIN SEMINÞE DE MÃR

Se preparã ca la 791; la fel se preparã laptele din seminþe de pere ºi gutui.

800. LAPTE VEGETAL DE MIGDALE

Se iau migdalele, se þin deasupra unui vas cu apã fierbinte sau se pun în apã caldã (30 min), pentru a se putea curãþa de pieliþã; se mãrunþesc fin. În continuare se procedeazã ca la 789. Reziduurile se folosesc la tort aperitiv sau ruladã în "bucãtãria fãrã foc".

801. LAPTE VEGETAL DIN CASTANE COMESTIBILE

Castanele se curãþã de ambele rânduri de coajã, se mãrunþesc fin, procedând în continuare ca la 789.

802. LAPTE VEGETAL DE PORUMB

Se iau ºtiuleþi de porumb (cu boabele în faza de "lapte - cearã") ºi se mãrunþesc fin. În continuare se procedeazã ca la 789.

803. TINCTURÃ DE PROPOLIS

Propolis (10 grame) bine mãrunþit, curãþat de impuritãþi, se pune într-o sticluþã potrivitã ca mãrime, se toarnã 50 mililitri de alcool de 98 grade ºi se þine la loc întunecos; se agitã de 3 ori pe zi. În cea de-a zecea zi se strecoarã prin tifon dublu. Pentru o mai bunã valorificare a propolisului, se repetã procedeul; peste conþinutul rãmas, se toarnã din nou 50 de mililitri de alcool; va ieºi o tincturã ceva mai slabã dar destul de bunã.

804. TINCTURÃ DIN MUGURI DE PLOP NEGRU

Mugurii de plop negru se recoltează între 25 februarie ºi 25 martie; bine uscaþi se transformã în pulbere finã; 30 grame din aceastã pulbere se pun într-o sticluþã de mãrime potrivitã. Deasupra se toarnã 100 mililitri de alcool de 98 grade. În continuare se procedeazã ca la reþeta precedentã.

Aceºti muguri conþin aceleaºi substanþe ca propolisul recoltat din stup.

805. TINCTURÃ MIRACOL (I)

Se folosesc 350 grame de orz verde (tije proaspete, vezi 1), 250 grame de aloe (frunze proaspete); la recoltare, aloea trebuie sã aibã vârsta între 3 - 5 ani ºi sã fie neudatã înainte cu 5 zile, 50 grame de gãlbenele (flori), 15 grame de scorþiºoarã pisatã, 15 grame de boabe de ienupãr pisate, 12 grame de turta - babei (pisatã), 15 grame de angelicã (rãdãcinã pisatã), 15 grame de genþianã (rãdãcinã mãrunþitã), 15 grame de fenicul sau de anason mãcinat, 15 grame de troscot mãrunþit, 250 grame de flori proaspete de pojarniþã (recoltarea se face când florile sunt 75 % înflorite), 15 grame de coajã de salcie mãrunþitã, 250 grame de podbal (frunze proaspete), 250 grame de frunze de frasin, 15 grame de rãºinã de brad pisatã, 250 grame de flori albe de salcâm.

Produsele proaspete se mãrunþesc ºi se pun în borcan de mãrime potrivitã. Deasupra se toarnã rachiu de secarã (o palmã deasupra) de 45 grade. Se leagã gura borcanului, se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la macerat timp de 15 zile, având grijã ca borcanul sã fie zilnic agitat (dimineaþa ºi seara). Se strecoarã prin tifon, se toarnã în sticle de culoare închisã, acestea se închid ermetic ºi se pãstrează la loc întunecos ºi rece.

Această tincturã este un adevãrat miracol. Ajutã în tratarea numeroaselor boli; se poate folosi, cu mult succes în alimentaþie (adaos la diferite preparate, creme, sucuri, siropuri, torturi, rulade).

806. TINCTURÃ MIRACOL (II)

Se preparã ca la reþeta precedentã, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã (dupã ce s-a strecurat) 150 mililitri de tincturã de propolis (vezi 803) sau de plop negru (vezi

804) pentru fiecare litru tincturã; aceastã adãugire o face mult mai eficientã.

807. TINCTURÃ MIRACOL (III)

Se folosesc 350 grame de tije de orz verde (vezi 1), 250 grame de flori de gãlbenele, 250 grame de flori de pojarniþã, 250 grame de flori albe de salcâm, 250 grame de flori de sânziene, 50 grame de coajã de stejar (mãrunþitã fin), rachiu de secarã sau de fructe (45 grade), miere. În continuare se preparã ca la 805.

Ajutã în toate bolile de stomac, în disfuncþiiile cãilor respiratorii. Se administreazã în combinaþie cu miere (dupã gust).

În curând, Editura SOLTERIS, vã va pune la dispoziþie lucrarea
ASTOROLOGIA, MENTALUL ºi ARTELE MARÞIALE
autor - Marius Bendea

PARTEA A TREIA

CAPITOLUL IV

LEACURI LA ÎNDEMÂNA TUTUROR

Reguli generale privind folosirea plantelor medicinale.

1. Adunarea plantelor

Culegătorul trebuie să fie bun cunoscător, pentru a nu face greşeli de recunoaştere.

Trebuie să cunoască care parte a plantei este utilă şi apoi perioada optimă de recoltare.

Exemplu: frunzele se adună când sunt pe deplin dezvoltate, dar încă tinere; florile de îndată ce s-au deschis; vârfurile când încep florile să înflorească; fructul şi sămânţa când sunt pe deplin coapte. Sunt însă şi excepţii care se amintesc la fiecare plantă descrisă pe larg Rădăcinile şi tulpinile (în general) se adună toamna târziu, după ce frunzele plantei s-au uscat sau primăvara timpuriu înainte ca seva plantei să circule intens. La rădăcini şi tulpini e obligatoriu să se ţină cont de vârsta plantei; când planta este bătrână, valoarea este mult prea mică. De mare însemnătate este perioada din zi în care se adună plantele şi timpul de recoltare (uscat sau umed). În orice caz, pe timp umed şi ploios nu se recomandă adunarea plantelor medicinale.

Valoarea plantelor depinde, în mare măsură, de condiţiile în care au fost uscate; dacă nu şi-au păstrat culoarea originală, sunt fără valoare.

2. Uscarea plantelor

Se face cât mai rapid; unele la soare, altele la umbră, în locuri circulate din abundenţă de aer. Se usucă bine în poduri cu acoperiş de tablă.

În general, florile şi frunzele se usucă la umbră. Uscarea plantelor care conţin uleiuri eterice nu trebuie făcută rapid, dar nici prea încet.

Plantele prea fărâmiţate, în perioada uscării, pierd mult din valoarea medicinală.

Rădăcinile recoltate toamna târziu se usucă tăiate fâşii, înşirate pe aţă (ca mărgelele) la mici distanţe între ele.

Seminţele se strâng când sunt coapte foarte bine prin scuturare uşoară. Se adună înainte de coacerea completă. Se aşează în straturi subţiri pentru a se putea usca perfect; ulterior se păstrează în săculeţi agăţaţi la locuri ferite de umezeală.

Cu adunarea fructelor nu se întârzie foarte tare; în general, fructele şi cojile se usucă la soare (vara), ulterior în cuptoare speciale, asemenea celor de uscat prune, unde temperatura nu trebuie să depăşească 36 grade Celsius.

3. Împachetarea plantelor

Plantele se împachetează numai pe timp uscat, ferite de umezeală. Se pun în săculeţi de pânză, se etichetează (denumire, an, lună, ziuă) corespunzător. Se păstrează în loc uscat, bine aerisit, întunecos.

A. Ceaiuri

808. CEAI DE PĂDUCEL

O linguriþă de flori sau fructe de păducel se umectează cu o lingură de apă rece; se lasă 5 minute, ulterior opărindu-se cu 250 mililitri de apă. Se lasă din nou la macerat 5 minute; se strecoară prin tifon, se îndulceºte cu puþină miere ºi se bea în cursul unei zile.

Reglează tulburările nervoase ale inimii, scăzând tensiunea arterială. Florile sau fructele de păducel, în amestec cu odolean (valeriană) ºi talpa - gâºtei măresc efectele medicinale.

809. CEAI DE PEDICUÞĂ

O linguriþă rasă de plantă mărunþită se umectează (5 minute) cu o lingură de apă rece. Ulterior, se opăreºte cu 250 mililitri de apă caldă. Se acoperă o jumătate de minut după care se strecoară prin tifon.

Reþineþi! Nu se lasă mai mult, nu se fierbe niciodată, se toarnă apă peste plantă.

În toate afecþiunile se bea o cană de ceai în decursul unei zile; în ciroza hepatică se pot bea două căni ceai pe zi.

În cazul în care bolnavul nu poate urina (anurie) se aplică pernuþă cu pedicuþă în regiunea vezicii.

810. CEAI DE PELIN

O linguriþă de plantă de pelin se umectează cu o lingură de apă rece (timp de 5 minute); ulterior se opăreºte cu 250 mililitri de apă fierbinte. Se acoperă ºi se lasă la infuzat 3 minute; se strecoară prin tifon.

Se beau două căni pe zi, îndulcit cu puþină miere.

Ajută în anemie, convalescenþă, diaree, febră, oxiuri, ascarizi, reglează ciclul menstrual.

Se pot face cure scurte de 8 zile; nu se supradozează deoarece poate provoca migrene, ameþeli, inflamaþii ale mucoasei digestive. Este interzis gravidelor, femeilor care alăptează ºi celor care suferă de ulcer.

811. CEAI DE TRAISTA - CIOBANULUI

O linguriþă (cu vârf) de plantă mărunþită se umectează cu o lingură de apă (5 minute). Ulterior, se opăreºte cu 250 mililitri de apă fierbinte. Se acoperă ºi se lasă o jumătate de minut la infuzat; se strecoară prin tifon.

În caz de prolaps rectal, se beau 4 căni de ceai de creþiºoară pe zi; în uz extern se

poate face masaj folosind tinctura de traista - ciobanului ºi câte 10 picãturi adãugate într-o ceaºcã de ceai, de 3 ori pe zi.

Ceaiul astfel obþinut, ajutã în anginã pectoralã, hipertensiune arterialã, mastite, atrofie muscularã, hemoragii interne, menometroragii, dismenoree; în perioada menopauzei fiecare femeie ar fi bine sã consume douã cãni pe zi, timp de 4 sãptãmâni, cu pazã de 3 sãptãmâni dupã care se poate relua.

Traista - ciobanului (ca ºi vâscul) este o plantã care normalizeazã circulaþia sângelui); se recomandã în hipertensiune cât ºi în hipotensiune arterialã.

812. CEAI DIN COJI DE MERE I

Se pot folosi cojile de mere proaspete, cât ºi uscate.

O linguriþã de coji mãrunþite se fierb (fãrã contact direct cu flacãra) timp de 3 - 5 minute în 250 mililitri de apã. Se strecoarã prin tifon ºi se beau 3 cãni pe zi.

Se recomandã în insomnie ºi agitaþie psihomotorie.

813. CEAI DIN COJI DE MERE II

Aceeaºi cantitate de mai sus, se pune la macerat timp de 8 ore, cu 125 mililitri de apã rece. Se strecoarã prin tifon, se opãresc cojile cu 125 mililitri de apã caldã. Se acoperã ºi se lasã 10 minute. Se strecoarã ºi se amestecã ambele lichide; este mai eficient decât ceaiul precedent.

814. CEAI DIN FLORI DE SOC

O lingurã de flori de soc se umectează cu douã linguri apã rece, timp de 5 minute. Se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se infuzează 3 minute.

Se beau 3 cãni pe zi, îndulcit cu puþinã miere, dupã fiecare masã.

Recomandãri: bronºite, rujeolã, scarlatinã, reumatism, gutã.

În uz extern, se utilizează în bãi ale ochilor, inhalaþii în caz de gripã, rinitã.

815. CEAI DIN SCOARÞÃ DE SOC

Doi pumni de scoarþã de soc se pun la fiert cu un litru de apã; se fierbe în clocote mici pânã scade la jumãtate. Se bea de 3 ori pe zi, în cantitãþi egale (pe stomacul gol).

Recomandãri: hidropizie, retenþie urinarã, nefritã cu edeme, colicã renalã, reumatism, gutã.

816. CEAI DE ANGELICÃ (RÃDÃCINÃ)

O linguriþã rãdãcinã (fin mãrunþitã) se fierbe în clocote mici cu 250 mililitri de apã (timp de 4 minute) dupã care se lasã în repaus 10 minute. Se strecoarã prin tifon, se beau douã cãni pe zi (cu puþinã miere).

Seminþele de angelicã se preparã ºi se consumã la fel.

Ajutã în labilitate psiho-vegetativã, dispepsie, vãrsãturi, dischinezie biliarã, bronºitã cronicã, astm bronºic (ca sedativ), aritmie extrasistolicã, palpitaþii, hipogalacþie, dureri ale

ciclului menstrual.

817. CEAI DE CREÞIºOARÃ

O linguriþã (cu vârf) de plantã (bine mãrunþitã) se umectează cu o lingurã de apã rece (timp de 5 minute). Ulterior se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se infuzează două minute după care se strecoară prin tifon.

După extracþii dentare se clãteºte gura de mai multe ori. Ajută în cazurile de anemie.

Femeile cu tendinþã de avort spontan beneficiază de cura cu ceai de creþiºoarã.

Ajută chiar în cazuri de cãdere a uterului ºi în hernii, cazuri în care se utilizează 4 cãni de ceai, pregãtit pe cât posibil din plante proaspãt culese ºi administrat pe toată perioada zilei.

Copiii slabi se fortifică în scurt timp dacã în apa de baie se adaugã creþiºoarã (200 grame la 5 litri apã).

818. CEAI DE COADA - CALULUI

Pentru uz intern, se utilizează coada - calului de câmp sau de pãdure.

O linguriþã cu vârf de coada - calului se umectează cu o lingurã de apã rece, timp de 5 minute, după care se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se infuzează două minute după care se strecoară prin tifon. Se poate prepara sub formã de macerat la rece, fiind unul din cele mai bune remedii în bronºitã cronicã ºi tuberculozã pulmonarã.

Ajută în hidropizie (reþineri de lichid), amigdalitã, vegetaþii adenoide, stomatite, gingivoragii, fistule; în cazuri de depresii, manii, irascibilitate se beau ceaiuri de coada - ºoricelului sau de urzici iar dimineaþa ºi seara câte o canã ceai de coada - calului.

Coada - calului mare (sau "de râu") se uzează extern, numai în bãile de ºezut.

819. CEAI DE OBLIGEANÃ

O linguriþã rãdãcinã de obligeanã (fin mãrunþitã) se pune la macerat cu 250 mililitri de apã rece (12 ore); se strecoară prin tifon, încãlzindu-se până la 38 grade Celsius.

Se bea o linguriþã (pentru copii) ºi o lingurã pentru adulþi, înainte ºi după masã (în total 6 linguriþe pe zi, în nici un caz nedepãºind această dozã).

Ajută în anorexie, colici abdominale, nevrozã, balonare, dispepsie, enterocolitã gastricã, curãþã întreg tractul gastrointestinal (inclusiv glandele anexe, ficat, splinã, vezicã biliarã, pancreas).

820. CEAI DE LEMN - DULCE

O linguriþã rãdãcinã (fin mãrunþitã) se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute); se opãreºte cu 250 mililitri de apã clocotitã.

Se beau 3 ceaiuri pe zi. Se poate prepara prin macerare la rece.

Ajută în artrite, dismenoree, ulcer gastric, inflamaþii, rãni, constipaþie, traheitã, faringitã, bronºitã, calculozã renalã ºi biliarã.

Cu această rãdãcinã se îndulcesc ceaiurile; nu produce fermentaþie în dispepsii, etc.

821. CEAI DE BUSUIOC

O linguriþã de plantã mãrunþitã se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute) dupã care se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se infuzează 5 minute ºi se strecoarã prin tifon. Se prepară sub formã de macerat la rece.

Se beau douã - trei ceaiuri pe zi, dupã mesele principale.

Recomandări: colici intestinale, balonări, bronºitã acutã ºi cronicã.

În colitele de fermentaþie, se bea neîndulcit (cu alte substanþe, fiind admis lemnul - dulce). Ajutã în cefalee (dureri de cap), ulcer gastric, infecþii urinare, anorexie, diaree, colitã de fermentaþie.

822. CEAI DIN COAJÃ DE STEJAR

Douã linguriþe scoarþã (bine mãrunþite) se pun la fiert (clocote mici) cu 250 mililitri de apã rece (timp de 25 - 30 minute). Se lasã în repaus 10 minute ºi se strecoarã prin tifon.

Se beau douã ceaiuri pe zi. Are acþiune antitoxicã ºi antisepticã asupra florei microbiene, în diaree. Prin acþiunea de precipitare a proteinelor este astringent, hemostatic ºi antiseptic.

În uz extern, este astringent, cicatrizant ºi dezinfectant.

823. CEAI DE CEAPÃ CU NUCI

Douã cepe cu coajã (de mãrimea unui ou) împreunã cu 3 - 4 nuci strivite (cu tot cu coajã) se pun la fiert 15 minute. Se lasã în repaus 10 minute, se strecoarã prin tifon ºi se îndulceºte cu miere (dupã gust).

Se bea cãlduþ, în decursul zilei, cu înghiþituri rare.

Ajutã în tuse.

824. CEAI DE COADA - ºORICELULUI

O linguriþã ºi jumãtate plantã fin mãrunþitã se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute), ulterior opărindu-se cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se lasã în repaus 4 - 5 minute, se strecoarã prin tifon ºi se beau douã cãni pe zi, fracþionat.

Ajutã în intercolite, gastrite ºi anorexii iar puþin mai concentrat în eliminarea viermilor intestinali (bãut dimineaþa pe stomacul gol).

825. CEAI DE SÂNZIENE (DRÃGAICÃ)

O linguriþã de plantã (fin mãrunþitã) se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute), dupã care se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte. Se lasã vasul acoperit (4 - 5 minute), se filtrează prin tifon.

Ajutã în rãguºealã. O infuzie mai concentratã se foloseºte pentru gargarã profundã, de mai multe ori pe zi (celor care-ºi pierd vocea).

826. CEAI DE TRIFOI ROªU

O linguriþã ºi jumãtate de flori de trifoi roªu se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute); ulterior se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte, se acoperã ºi se lasã în repaus 3 - 4 minute, filtrându-se prin tifon.

Foarte eficient în bolile canceroase, se administrează de 3 - 4 ori pe zi.

827. CEAI DE SALVIE

Două linguriþe plantã (fin mãrunþitã) se umectează cu o lingurã de apã rece (5 minute); se opãreºte cu 250 mililitri de apã fierbinte lãsând vasul acoperit timp de 5 minute. Se strecoarã prin tifon.

Recomandãri: boli de ficat (mãreºte secreþia bilei), bronºite cronice, diabet zaharat, ameliorează menstruaþia neregulatã, circulaþia defectuoasã a sângelui, stãrile de nervozitate, inflamaþii gastrointestinale, varice, vaginitã atroficã, etc.

Pentru oprirea transpiraþiei, se bea rece, în mai multe reprize, în decursul unei zile. Nu se recomandã mamelor care alãptează deoarece micºorează cantitatea de lapte.

B. Siropuri terapeutice

828. SIROP CU SUC DE STRUGURI

INGREDIENTE : un litru suc de struguri (proaspăt extras) roºu sau alb, 10 tulpini de pătrunjel (cu tot cu frunze), două linguri de oþet de vin (vezi 690), 300 grame de miere (de tei).

MOD DE PREPARARE : Pătrunjelul tăiat mărunt se pune la fiert împreună cu mustul (la foc domol, fără contact direct cu flacăra). După 10 minute, se îndepărtează vasul de la sursa de foc, se adaugă oþetul ºi mierea, amestecând bine compoziþia. Se toarnă în sticluþe (de preferinþă, 300 mililitri). Se etichetează ºi se păstrează la loc întunecos ºi rece. Se consumă în timp scurt.

Recomandări: cardeopatie ischemică dureroasă, nevrozăcardiacă, în general, afecþiuni ale inimii.

829. SIROP DIN GHINÞURĂ (GENÞIANĂ)

INGREDIENTE : 10 grame de ghinþură (genþiană), 150 mililitri de apă fierbinte, 300 grame de miere.

MOD DE PREPARARE : Rădăcina de ghinþură (fin mărunþită) se amestecă (într-o ceaºcă de porþelan) cu o lingură de apă rece ºi se lasă la macerat timp de 5 minute; ulterior, se adaugă apa fierbinte, se amestecă bine, se acoperă ºi se lasă la macerat 6 ore, după care se adaugă mierea (compoziþia fiind încălzită din nou). Se strecoară prin tifon pliat în patru, se depozitează în sticle de culoare închisă, acestea se închid ermetic, se etichetează ºi se păstrează la loc întunecos ºi rece.

Se administrează de 3 ori pe zi, câte o linguriþă înaintea fiecărei mese principale. Măreºte pofta de mâncare ºi ajută foarte mult digestia.

830. SIROP DIN HREAN

INGREDIENTE : 200 grame de hrean, 250 grame de miere polifloră, o lingură de suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Hreanul se spală foarte bine cu ajutorul unei periuþe aspre, se rade fin pe răzătoare (recomandăm sticla), se amestecă cu miere ºi se þine deasupra unui vas cu apă fierbinte (60 minute). Ulterior se strecoară prin tifon dublu, prin stoarcere manuală insistentă. Siropul obþinut se pune în sticle de culoare închisă, acestea se închid ermetic, se etichetează ºi se păstrează la rece. Se administrează în doze de două sau trei linguriþe zilnic (recomandăm consultaþia medicului naturist!); ajută foarte mult în astm.

831. SIROP VERMIFUG

INGREDIENTE : 500 grame de usturoi, un litru de apã fierbinte, 3 kilograme de miere naturalã (ultima recoltã).

MOD DE PREPARARE : Usturoiul se mãrunþeºte fin (vas de lemn sau porþelan), se opãreºte cu un litru de apã fierbinte (aproximativ 75 grade Celsius), se amestecã de mai multe ori cu o lingurã de lemn, dupã care se acoperã vasul etanº ºi se lasã în repaus timp de 50 minute. Ulterior, se strecoarã prin tifon dublu, se adaugã miere lichidului obþinut, apoi se amestecã pânã la omogenizare totalã.

Se consumã dimineaþa, pe stomacul gol (3 - 4 linguri), pânã la eliminarea tuturor paraziþilor.

832. SIROP DIN NAPI

INGREDIENTE : 6 napi mari, 12 linguri de miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Napii bine spãlaþi ºi curãþaþi sunt goliþi de miez (pe la unul din capete) lãsând pe margini un perete de 7 - 8 milimetri. Se aºeazã cu partea gãuritã în sus ºi în fiecare din ei se pun douã linguri miere lichidã. Se acoperã ºi se lasã la temperatura camerei 6 ore. În acest timp se formeazã un sirop care se administreazã de 3 ori pe zi.

Este util în tratamentul afecþiunilor pulmonare, guturaiului, anghinei, etc.

833. SIROP PENTRU FICAT

Se preparã ca la reþeta precedentã; napii se înlocuiesc cu ridichi roz.

Ajutã în afecþiunile ficatului, luat de 3 ori pe zi (câte o lingurã).

834. SIROP DE RIDICHE NEAGRÃ

INGREDIENTE : 3 ridichi negre, 400 grame de miere naturalã.

Ridichile de mãrime mijlocie se spalã bine ºi se mãrunþesc fin (cu tot cu coajã); se pun în vas de ceramicã sau porþelan, se amestecã bine cu mierea lichidã, se acoperã ºi se lasã la macerat timp de 12 ore. Mierea va extrage sucul din ridiche. Se strecoarã prin tifon dublu, se pune în sticluþe de culoare închisã, acestea se închid ermetic, se eticheteazã ºi se pãstreazã la rece.

Se administreazã 4 - 6 linguri pe zi. Vindecã cea mai rebelã tuse, ameliorează bronºitele cronice, astmul, afecþiunile pulmonare ºi litiazele biliare.

835. SIROP DIN VARZÃ ROºIE

INGREDIENTE : 500 mililitri de suc de varzã roºie, 3 grame de ºofran, 500 grame de miere naturalã, 25 mililitri de suc de cãtinã.

MOD DE PREPARARE : Sucul (bine limpezit) se pune deasupra unei bãi de apã fierbinte, se adaugã infuzia de ºofran (3 grame la 100 mililitri de apã), mierea, sucul de cãtinã (vezi 738), amestecând pânã ce compoziþia devine omogenã. Nu trebuie sã se

încălzească mai mult de 38 grade Celsius.

Se administrează câte o linguriţă (adaos în ceaşcă de ceai pectoral) de trei ori pe zi.

Util contra guturaiurilor, catarului şi laringitelor.

836. SIROP DE VARZĂ ALBĂ

INGREDIENTE : 700 grame de varză albă, un litru de apă, 350 grame de miere naturală, 250 mililitri de suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Varza tăiată fideluţă se pune în apă fierbinte să fiarbă rapid (fără contact direct cu flacăra); în 15 - 20 minute va fi gata. Se strecoară prin tifon dublu, se lasă la răcorit (până la 38 grade Celsius), adăugând sucul de cătină şi miere, amestecând bine pentru omogenizare. Se toarnă în sticluţe închise ermetic, se etichetează şi se păstrează la rece.

Se iau 3 - 4 linguri pe zi; este de mare eficienţă în bolile pulmonare (întăritor).

837. SIROP DE PĂTLAGINĂ CU MIERE

INGREDIENTE : 200 grame de frunze de pătlagină, 400 mililitri de apă, 250 grame de miere naturală, o lingură de suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Frunzele de pătlagină fragedă tăiate fideluţă se pun la fiert într-un vas cu apă (fără contact direct cu flacăra), timp de 15 minute. Se lasă la răcit (până la 38 grade Celsius), adăugând mierea, sucul de cătină, amestecând bine până la omogenizare. Se păstrează în recipiente închise ermetic.

Indicaţii deosebite în tratamentul infecţiilor inflamatorii cronice ale căilor respiratorii şi diabetului zaharat. Copiilor li se va administra de la o linguriţa la 6 linguriţe pe zi, pe când persoanelor adulte de la 3 la 6 linguriţe zilnic (timp de 3 - 7 zile). Se păstrează la rece, nu mai mult de 4 zile, în cea de-a cincea zi, compoziţia rămasă se aruncă deoarece devine toxică, deci dăunătoare organismului uman.

838. SIROP DE GUTUI

INGREDIENTE : 500 grame de gutui, un litru de apă, 500 mililitri de infuzie de busuioc sau salvie, un kilogram de miere naturală, o lingură de suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Gutuile se taie felioare subţiri sau se rad pe răzătoare; se pun la fiert în apă fierbinte, fără ca vasul să fie acoperit. Când au scăzut la jumătate, se completează până la un litru cu ceai de busuioc, salvie sau mentă. Se adaugă un kilogram de miere naturală, cu care se amestecă bine.

Se administrează contra enteritelor, a digestiilor anevoioase şi a tuberculozei pulmonare.

839. SIROP DE ŢINTAURĂ

INGREDIENTE : 10 grame de plantă, 300 mililitri de apă, 300 grame de miere, o linguriţă suc de lămâie sau suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Planta (bine mărunţită) se umectează cu două linguri apă rece (5 minute), se opăreşte cu 300 mililitri de apă fierbinte, se acoperă şi se lasă în repaus

5 minute. Se strecoarã, amestecând bine cu miere.

Din acest sirop se beau câte 3 pãhãrele pe zi (copii) înaintea meselor principale.

Util în recãpãtarea apetitului alimentar.

840. SIROP DIN COJI DE CEAPÃ

Se folosesc: o mânã coji de ceapã, un litru de apã, miere, douã linguri de suc de cãtinã (vezi 738) sau de lãmâie.

Cojile de ceapã (clãtite de praf) se pun la fiert (clocote mici), timp de 25 - 30 minute. Se adaugã miere (dupã gust) ºi suc.

Se administreazã 3 - 4 linguri pe zi.

Ajutã în toate afecþiunile cãilor respiratorii.

841. SIROP DIN COJI DE CEAPÃ CU LÃMÂIE

Se preparã ca la reþeta precedentã; se adaugã (la final) coaja rasã de la o lãmâie. Are acelaºi efect.

842. SIROP DE POJARNIÞÃ

INGREDIENTE : 50 grame de pojarniþã (sunãtoare), un litru de ulei de porumb sau de soia, un kilogram de miere naturalã, un kilogram de lãmâi, un litru de apã.

MOD DE PREPARARE : Pojarniþa (fin mãrunþitã) se umectează cu două - trei linguri de apă rece (5 minute); ulterior, se opăreºte cu un litru de apă fierbinte. Se amestecă bine, se acoperă ºi se lasă în repaus 15 minute. Se strecoară prin tifon; când s-a răcorit la 38 de grade Celsius, se amestecă bine cu mierea, apoi cu uleiul ºi cu zeama de lămâi (stoarse). Amestecul obþinut se depozitează în vase de sticlă, acestea se închid ermetic ºi se păstrează la loc rece ºi întunecos (macerarea durează 8 zile, având grijă ca vasul să fie agitat zilnic).

Se administrează câte 100 mililitri dimineaþa, pe nemâncate; ulterior se stă culcat pe partea dreaptă timp de 30 minute. Înainte de a se folosi, sticla se agită bine, pentru ca uleiul să se amestece cu restul combinaþiei.

843. SIROP DE SILNIC

INGREDIENTE : 100 grame de silnic, 300 mililitri de apă, 300 grame de miere naturală, 25 mililitri de suc de cătină (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Planta (bine mărunþită) se umectează cu 3 linguri apă rece (5 minute); ulterior, se adaugă 300 mililitri de apă fierbinte. Se amestecă bine ºi se lasă în repaus timp de 10 ore. Se strecoară prin tifon, se încălzeºte puþin (pe baie de apă fierbinte), adăugând mierea ºi sucul de cătină cu care se amestecă bine. Se toarnă în sticluþe de culoare închisă, acestea se închid ermetic, se etichetează ºi se păstrează la rece (frigider).

Se administrează 3 - 4 linguri pe zi în tratamentul astmului, bronºitei, guturaiului,

tulburãrilor hepatice ºi renale.

844. SIROP DE SPLINUÞÃ

INGREDIENTE : 10 grame de plantã, un litru de apã, 1.5 kilograme de miere, 25 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738) sau suc de lãmâie.

MOD DE PREPARARE : Planta (bine mãrunþitã) se pune la fiert în clocote mici (timp de 15 minute), dupã care se lasã în repaus (vasul acoperit etanº) timp de 10 ore. Se strecoarã prin tifon ºi se amestecã bine cu mierea, sucul de cãtinã sau de lãmâie. Se pãstreazã în sticle bine închise la loc întunecos ºi rece.

Recomandãri: tratamentul litiazei urinare, pielonefritei, nefritei cronice, colibacilozei urinare, albuminuriei, cistitei, enteritei, diareei sugarilor din timpul erupþiei dentare.

845. SIROP DIN COAJÃ DE FRASIN

INGREDIENTE : 50 grame de coajã de frasin, un litru de apã, un kilogram de miere, 250 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Coaja (bine mãrunþitã) se pune la fiert (clocote mici) timp de 4 minute dupã care se lasã în repaus 10 minute; se strecoarã prin tifon ºi se amestecã bine cu mierea ºi cu sucul de cãtinã sau de lãmâie. Se pãstreazã în sticle de culoare închisã, bine acoperite ºi þinute la rãcoare.

Se administreazã câte 3 ceºcuþe pe zi.

Foarte eficient în tratamentul gutei, reumatismului, diareei.

846. SIROP DIN FLORI DE PÃPÃDIE

INGREDIENTE : 500 grame de flori de pãpãdie, 2.5 kilograme de miere naturalã, 250 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Florile de pãpãdie (recoltate pe timp însorit) se pun la borcan împreunã cu miere ºi cu sucul de cãtinã; se leagã strâns la gurã, se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã, agitând vasul zilnic, seara ºi dimineaþa, timp de 5 sãptãmâni; se strecoarã prin tifon.

Se administreazã cu succes în cazul bolilor de stomac.

847. SIROP DE CEAPÃ ROºIE

INGREDIENTE : 600 mililitri de suc de ceapã roºie, 30 grame de miere naturalã, 25 mililitri de suc de lãmâie.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã bine sucul de ceapã cu mierea ºi cu sucul de lãmâie. Se pune în sticle ºi se pãstreazã la rece, în cantitãþi nu mai mari decât necesarul pentru douã - trei zile..

Se administreazã (de 3 ori pe zi) câte 50 mililitri timp de 30 zile, cu pauzã de o lunã.

Ajutã la dispariþia varicelor; recomandãm douã cure de asemenea suc pe an, primãvara ºi toamna. Nu se pãstreazã la frigider, fiindcã devine toxic.

Este contraindicat în gastrite, ulcere stomacale ºi duodenale.

848. SIROP DE PRAZ

Se preparã ca la reþeta precedentã; sucul de ceapã roºie se înlocuieºte cu suc de praz proaspãt extras.

Bun vermifug, emolient, expectorant, diuretic.

Se administreazã câte 50 mililitri, de 3 ori pe zi.

849. SIROP DIN CEAPÃ ªI USTUROI

INGREDIENTE : 10 cepe mijlocii, o cãpãþânã mare de usturoi, un litru de lapte, 250 grame de miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Ceapa ºi usturoiul fin mãrunþite se pun la fiert cu laptele (timp de 5 minute) în clocote mici. Se strecoarã prin tifon, ulterior se rãcoreºte ºi se amestecã cu mierea.

Se administreazã câte o lingurã la douã ore, în decursul unei zile. Ajutã la tratamentul virozelor respiratorii, tusei, convalescenþei.

850. SIROP DE ISOP

INGREDIENTE : 100 grame de isop, un litru de apã, 1.4 kilograme de miere, 25 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Peste planta fin mãrunþitã se pun 3 linguri de apã rece, amestecând timp de 5 minute. Se toarnã un litru de apã fierbinte, se amestecã, se acoperã ºi se lasã la macerat o orã. Se strecoarã prin tifon, se pune vasul pe baie de apã fierbinte adãugând sucul de cãtinã ºi mierea, cu care se amestecã foarte bine. Ulterior, se toarnã în sticle de culoare închisã care se închid ermetic, se etichetează ºi se pãstrează la rece.

Se administreazã câte 4 - 6 linguri pe zi, în tratamentul afecþiunilor respiratorii.

851. SIROP DE LÃMÂIE CU GLICERINÃ

INGREDIENTE : o lãmâie, douã linguri de glicerinã, miere.

MOD DE PREPARARE : Lãmâia se pune la fiert cu apã (foc domol) timp de 10 minute. Se taie uºor în douã, se stoarce într-un pahar; în sucul obþinut se adaugã douã linguri glicerinã; se agitã bine amestecul dupã care se umple paharul cu miere.

Sucul de lãmâie poate fi înlocuit cu suc de cãtinã (vezi 738). Se iau din acest amestec 6 linguriþe pe zi; ajutã în tratamentul tusei rebele, scãzând cantitatea pe mãsurã ce tusea cedează. Este eficient la toate vârstele.

852. SIROP DIN PIN

INGREDIENTE : o mânã de rãmurele cu muguri ºi ace de pin, 2 litri de apã, miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Rãmurele se taie mãrunt, se pun la fiert (în vas emailat); când compoziþia a scãzut la jumãtate se opreºte focul ºi se lasã în repaus 20 minute. Se

strecoarã prin tifon dublu ºi se amestecã cu miere naturalã (dupã gust).

Se administreazã câte 6 linguriþe pe zi în tratamentul bronºitelor.

853. SIROP DIN CEAPÃ ALBÃ

INGREDIENTE : 100 grame de ceapã albã, 250 mililitri de apã, 25 mililitri de suc de cãtinã, 50 grame de miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Ceapa fin mãrunþitã se fierbe la foc domol timp de 15 minute. Când se rãcoreºte puþin se adaugã mierea ºi sucul de cãtinã.

Se preparã numai pentru o zi ºi se pãstreazã la rece.

Se administreazã câte o lingurã din douã în douã ore.

Ajutã în tratamentul bronºitelor cronice, apelând la acest sirop pânã la vindecarea totalã.

854. SIROP DIN FRUCTE DE DRACILÃ

INGREDIENTE : 150 grame de fructe bine coapte, 150 mililitri de apã, 150 grame de miere naturalã, 250 mililitri de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Fructele bine mãrunþite se amestecã cu apa, se acoperã, lãsând vasul în repaus douã ore. Se strecoarã prin tifon ºi se amestecã cu mierea.

Ajutã mult în bolile ficatului.

Atenþie ! Se consumã în aceeaºi zi în care a fost preparat, împãrþit în 3 pãrþi egale.

855. SIROP DE SCORUºE

INGREDIENTE : 200 grame de scoruºe, 200 mililitri de apã, 50 grame de miere naturalã, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Scoruºele bine coapte se piseazã bine, se amestecã cu apa ºi se lasã o orã în repaus. Se strecoarã prin tifon, se amestecã cu miere ºi sucul, pânã la omogenizare.

Se împarte în trei ºi se consumã numai în ziua în care a fost preparat.

Ajutã în diabet, fiind totodatã ºi un foarte bun diuretic.

856. SIROP DIN RÃDÃCINÃ DE NALBÃ MARE

INGREDIENTE : 15 grame de nalbã mare bine mãrunþitã, 15 mililitri de rachiu de secarã (50 grade), 300 mililitri de apã, 350 grame de miere naturalã, o lingurã de suc de lãmâie.

MOD DE PREPARARE : Rãdãcina de nalbã se pune în vas de sticlã, deasupra se toarnã alcoolul ºi apa, se acoperã etanº ºi se lasã la macerat timp de o orã. Se strecoarã, se amestecã cu mierea ºi sucul.

Se amestecã în ceai cãlduþ sau lapte nefiert, administrându-se o cantitate de 3 linguriþe, la trei ore, pe toatã durata unei zile.

Util în tratamentul afecþiunilor intestinale, catar, inflamaþii la nivelul cavitãþii bucale.

Se pãstreazã la rece ºi se consumã în timp scurt.

857. SIROP DIN FLORI DE LEVĂNŢICĂ

INGREDIENTE : 100 mililitri de suc din flori de levănţică, 140 grame de miere, 25 mililitri de suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE : Florile de levănţică proaspăt recoltate se spală şi se îmbibă cu puţină apă, apoi se dau la mixer. Sucul obţinut se amestecă bine cu mierea şi cu sucul de lămâie.

Se administrează 3 linguriţă pe zi; este util în tratamentul migrenelor, durerilor reumatice şi hepatice.

858. SIROP DIN FRUCTE DE CUIŞOR

INGREDIENTE : 500 grame de cuişoare, 150 mililitri de apă, o lingură de suc de cătină (vezi 738), 700 grame de miere naturală.

MOD DE PREPARARE : Cuişoarele bine coapte se strivesc în mojar, se amestecă cu apa, se trec prin ciur emailat, se amestecă din nou bine cu mierea. Se toarnă în sticluţe de culoare închisă, se astupă ermetic şi se păstrează la rece.

Este foarte bogat în enzime, vitamine, minerale, etc.

Se consumă în timp scurt, câte 50 mililitri, de 3 ori pe zi.

Dă rezultate bune în tratamentul anemiilor.

859. SIROP DIN MĂSLINE

INGREDIENTE : 500 grame de măsline proaspete, 150 mililitri de apă, o lingură de suc de lămâie.

MOD DE PREPARARE : Măslinele proaspete (pe cât posibil) se prepară ca la reţeta precedentă.

860. SIROP DIN "16" PLANTE

Pentru acest sirop se utilizează plantele "tincturii miracol I (vezi 705)"; după ce a fost extrasă tinctura din plante, peste ele se toarnă apă caldă (cât cuprinde). Se acoperă ermetic şi se lasă la cald vasul, timp de 24 ore, agitând compoziţia de 10 - 12 ori. Se extrage lichidul pe care îl vom recunoaşte după aroma lui foarte plăcută. Se adaugă miere (750 grame la un litru lichid), se amestecă bine şi se toarnă în sticle de culoare închisă care se vor închide ermetic şi s vor păstra la rece.

Se consumă în timp scurt.

Puternic vitaminizant, ajutând la fortificarea organismului, în convalescenţă, debilitate şi bătrâneţe.

Se iau câte 50 mililitri, de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

861. SIROP DIN COACĂZE NEGRE

(CU ZAHÃR INVERTIT, VEZI 862)

INGREDIENTE : 5 kilograme fructe, 4 kilograme zahãr, 1.8 litri apã, 4 linguriþe rase de acid citric sau acid tartric (sare de lãmâie).

MOD DE PREPARARE : Fructele bine coapte se zdrobesc (manual sau mecanic); sucul obþinut se amestecã cu zahãrul invertit, se lasã la rece 24 ore, se toarnã în sticle de culoare închisã; deasupra se adaugã puþin alcool, sticlele se închid ermetic ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

Datoritã conþinutului de sãruri de fier, mangan, cupru, este un excelent tonic în stãrile de convalescenþã ºi debilitate dar ºi în anemii, sporind în timp relativ scurt globulele roºii din sânge.

862. ZAHÃRUL INVERTIT

Cel mai bun înlocuitor al zahãrului alb, produs cancerigen care trebuie sã disparã din alimentaþie, este mierea naturalã de albine. Un al doilea înlocuitor al zahãrului alb este zahãrul invertit.

INGREDIENTE : un kilogram de zahãr alb, 450 mililitri de apã, o linguriþã de acid citric sau tartric.

MOD DE PREPARARE : Toate aceste produse se fierb în clocote mici, timp de 10 minute. Cu o lingurã nouã de lemn se colectează în permanenþã spuma (care se ridicã mereu deasupra). În felul acesta se obþine un amestec de douã monozaharide (glucozã ºi fructozã), cu o putere de îndulcire dublã, comparativ cu zahãrul alb.

Prin faptul cã zahãrul invertit conþine acid citric previne anumite maladii. Acidul citric sporeºte asimilarea calciului în intestin; contribuie mult la vindecarea ºi combaterea rahitismului, previne formarea calculilor renali, dizolvã uraþii ºi are proprietãþi antiinfecþioase. Nu contribuie la dezvoltarea tumorilor canceroase.

C. Sucuri terapeutice

863. SUC DIN RIDICHE NEAGRÃ

Ridichea conþine rafanol (esenþã sulfuratã), potasiu, iod, magneziu, sulf, enzime, vitaminele A, B, C, P.

Este indicatã în litiaza biliarã, dischinezii, colicistite cronice, afecþiuni pulmonare, bronºite cronice, astm bronºic, reumatism degenerativ, gutã, alergii.

Se administreazã 4 - 6 linguri pe zi.

Sucul se obþine cu ajutorul mixerului electric; se poate combina cu suc de morcovi, pãstârnac sau pãtrunjel. Ajutã în toate afecþiunile hepatobiliare, foarte bun drenor.

864. SUC COMBINAT

INGREDIENTE : 200 grame de morcovi, 50 grame de pãstârnac, 50 grame de pãtrunjel, 60 grame de cartofi, 60 grame de ridichi negre, 15 grame de miere.

MOD DE PREPARARE : Produsele se storc la mixer; se adaugã mierea.

Se bea proaspãt extras, pe parcursul a douã ore (dimineaþa pe stomacul gol), încet, bine salivat. Cura durează 21 zile.

Puternic vitaminizant; ajutã în convalescenþã, slãbiciune, anemie, debilitate (copii).

" Varza ar putea fi în terapeuticã ceea ce este pâinea în alimentaþie..." J.Valnet

" ...deºi s-au descris numeroºi componenþi ai verzei, aceºtia nu pot explica în întregime proprietãþile sale terapeutice."

865. SUC DE VARZÃ

Varza conþine protide, lipide, glucide, minerale, fosfor, calciu, fier, enzime, vitamine hidrosolubile, hiposolubile, provitamina A, U, vitaminele (A, C, B1, B2, PP).

Dupã noi autori, varza conþine vitamina D (ca toate vegetalele crescute în luminã), mult sulf, arsenic, cupru, iod, calciu, fosfor; aceste minerale ºi vitamina D explicã ºi argumenteazã calitãþile aperitive remineralizante ºi reconstituente.

Sucul de varzã conþine feculã verde, albuminã vegetalã, rãºinã, extract gomos, extract solubil în apã ºi alcool, sulfat ºi nitrat de potasiu, oxizi de fier, esenþã sulfuroasã.

Indicaþii terapeutice:

Se administreazã unul sau douã pahare pe zi în anemie, ascitã, demineralizare,

litiazã urinarã, diabet, gripã, rahitism, scorbut, îmbãtrânire.

Douã pahare pe zi în artritism, stãri depresive, nervozitate, oligurie.

Douã sau trei pahare pe zi (între mese) în ulcerul gastric.

In afonie se face gargarã cu infuzie.

În ulcer gastric - mierea amestecatã cu varzã crudã (tãiatã fideluþã) vindecã ciroza.

Varza crudã (douã, trei linguri) ajutã în digestiile anevoioase.

866. SUC DE GÃLBENELE

Gãlbenelele conþin saponozide triterpenice, carotenoide (licopina, alfa ºi beta caroten, neolicopina A, rubixantina, luterina, xantofila, etc), flavonoizi, glicozizi flavonici, rutinozizi, derivaþi ai cvercetolului, ulei volatil, substanþe amare, gumirezine, mucilagii, vitamina C, etc.

Indicaþii: dischinezii biliare, ulcer gastric ºi duodenal, intercolite, dismenoree.

Uz extern: plãgi greu vindecabile, hemoroizi, degerãturi, arsuri, ten uscat, eczeme, acnee, metroragii, leucoree, "Tricomonas vaginalis" (infuzie).

Se obþine din flori ºi frunze fragede culese pe timp însorit.

867. SUC DE SFECLÃ ROºIE

Conþinut: hidraþi de carbon (zaharuri în cantitate mare), acizi aminaþi (betainã, asparaginã, glutaminã), enzime, vitaminele A, B, C, PP, oligoelemente magneziu, fosfor, potasiu (conþinut mai mare decât drojdia de bare), brom, fier, zinc, rubidiu ºi cesiu (rare).

Proprietãþi: nutritiv(ã), energetic(ã), rãcoritor(are), digerabil(ã), antianemic(ã), mineralizant(ã), hipotensor(oare).

Indicaþii: demineralizare, anemii, nevrite, tuberculozã, hipertensiune, viroze, afecþiuni renale, litiazã, diatezã uricã.

Proaspãt extras, sucul se ia progresiv (de la 50 la 300 mililitri pe zi), în combinaþie cu suc de morcovi, în perioada sau dupã repausul alimentar, în caz de hipertensiune.

Suc (150 mililitri) combinat cu 250 mililitri de suc de morcovi ºi 200 mililitri de suc de castraveþi - afecþiunile renale, litiazã ºi diatezã uricã.

Contraindicat diabeticilor.

868. SUC DE MORCOVI

Conþinut: (pro)vitamina A, B1, B2, C; levulozã, dextrozã, caroten, sãruri minerale - potasiu, fier, fosfor, calciu, sodiu, magneziu, arsenic, mangan, sulf, cupru, brom; asparaginã, daucarinã (element puternic dilatator la nivelul vaselor coronare), pectinã.

Indicaþii: astenii, enterocolite (cronice sau acute), ulcer gastroduodenal, anemie, astm, bronºitã cronicã, tuberculozã, colibacilozã, constipaþie, hemoragii gastrointestinale, reumatism, gutã, litiazã, insuficienþe hepatobiliare, ictere, paraziþi intestinali (tenie); previne bolile infecþioase ºi degenerative, îmbãtrânirea, ridurile, dermatozele.

In perioada repausului alimentar se poate consuma un litru pe zi.

Este întrebuinþat în toate reþetele de sucuri (combinaþii diverse).

Prin pectina pe care o conþin, morcovii sunt ºi buni "curãþitori" ai mucoasei intestinale.

869. SUC DE CASTRAVEÞI

Castraveþii conþin multã apã (95%), enzime, vitaminele A, B, C, sãruri (de calciu, fier, fosfor, potasiu).

Sucul este rãcoritor în stãrile subfebrile; depurativ în gutã; diuretic (dizolvant al acidului uric ºi uraþilor) în afecþiunile renale, calculozã renalã; uºor hipotonic în iritaþii intestinale ºi colici abdominali.

Se ia în cantitate de 300 - 500 mililitri pe zi pentru toate afecþiunile notate mai sus.

În amestec (câte 200 mililitri de suc de castraveþi, morcovi, ridiche neagrã, 10 grame de miere naturalã); e cel mai puternic dizolvant al calculilor urinari.

Cura durează 21 zile (500 - 600 mililitri pe zi) pe fondul alimentaþiei naturale (nu recomandãm consumul proteinelor de origine animalã).

870. SUC DIN MĂCRIº DE PĂDURE

Măcriºul de pădure creºte pe o suprafaþă mare în pãduri, având frunzele foarte frumoase, nuanþă verde deschis ºi flori mici alb - rozii; este o plantã micã cu tulpina târâtoare. Frunzele sunt trifoliate, i se mai spune ºi trifoi acru, având gustul acriºor.

Sucul se obþine din frunzele proaspãt recoltate date la extractor.

Ajutã în boala Parkinson.

Se ia cu multã prudenþã (douã - trei picãturi), adãugat în ceai de coada - ºoricelului.

Uz extern: se fricþionează coloana vertebralã.

871. SUC DE URECHELNIÞĂ

Urechelniþa este o plantã perenã, cãrnoasã, înaltã de 10 - 16 cm, având tulpina ramificatã spre vârf iar la bazã având o rozetã de frunze cãrnoase, pline de sevã. Florile au culoare rozie, sunt dispuse cvasiuniform la vârful tulpinei. Fructul este sub formã de capsulã. Creºte în stare sãlbaticã, pe stânci calcaroase.

Se foloseºte planta întreagã, fãrã rãdãcinã. Perioada de recoltare este din iunie până în august. Conþine acid malic ºi alcaloizi.

Indicaþii: antialgic, astringent, vulnerar;

Recomandări: otalgii, plãgi supurate, hemoragii, arsuri, dureri de ochi, Zona Zoster.

Proaspãt, sucul se aplicã pe plãgi, zone arse, în ureche, etc.

Se pune frunza proaspãtã într-o canã cu apã (fierbinte) ºi se lasã câteva secunde. Se scoate ºi se presează (manual sau mecanic).

872. SUC DE SPARANGHEL

Conþinut: glucide, lipide, protide, celulozã, enzime, vitaminele (A1, B1, B2, C), mangan, fier, fosfor, potasiu, calciu, cupru, brom, fluor, iod, asparaginã, metilmercaptan.

Proprietãþi: depurativ, diuretic, remineralizant, calmant ºi hipoglicemiant.

Indicaþii: litiazã urinarã, gutã, bronºitã, artritism, reumatism, astenie fizicã ºi

intelectualã, convalescenþã, anemie, demineralizare, insuficienþã hepaticã ºi renalã, vâscozitate sangvinã, palpitaþii, dermatoze ºi diabet.

Trebuie folosit numai în stare proaspãtã; se poate adãuga în numeroase preparate (vezi "bucãtãria fãrã foc").

873. SUC DE ZMEURÃ

Conþinut: tanin, enzime, vitamina C, substanþe de naturã flavonoidicã.

Indicaþii: astringent, dezinfectant, micºorează aciditatea gastricã, diverse afecþiuni ale aparatului digestiv.

Se preparã în cantitãþi mici. Se storc 200 grame fructe (manual sau mecanic), se îndulcesc cu o linguriþã de zahãr invertit (vezi 862) ºi se consumã imediat.

Cura are 21 de zile, se beau 3 pahare de suc pe zi, înaintea fiecãrei mese principale.

874. SUC DE PRAZ

Conþinut: vitaminele B ºi C, fier, calciu, fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, mangan, sulf, siliciu, esenþã sulfo-azotatã ºi mucilagii, celulozã.

Indicaþii: diuretic, laxativ, antiseptic, tonic al sistemului nervos, ajutã digestia ºi eliminã acidul uric.

Ajutã în afecþiunile urinare, azotemie, insuficienþã renalã, obezitate, arteriosclerozã, reumatism, artritã, gutã, anemie, dispepsii.

Amestecat cu pâine neagrã, rezultã o pastã care se va aplica pe abcese ºi furuncule, grãbind colectarea puroiului.

875. SUC DE PRUNE

Bogat în vitamina A, B ºi C, fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, mangan, apã, zahãr, hidraþi de carbon, acizi, albumine, celulozã.

Indicaþii: astenie, anemie, surmenaj, gutã, reumatism, arteriosclerozã, constipaþie, intoxicaþii alimentare, hepatism, temperament bilios.

Se administreazã câte un pahar, de 3 ori pe zi, înaintea (30 minute) celor 3 mese.

876. SUC DE CRESON

Se foloseºte cresonul care creºte pe marginea pâraielor line; de asemenea, se adaugã în salate; se recolteazã în perioada iernilor blânde ºi primãvara de timpuriu.

Conþinut: fier, fosfor, mangan, arsenic, cupru, zinc, iod, calciu, ulei sulfoazotat, enzime, vitaminele A, B, C, E, PP, caroten, extract amar.

Indicaþii: inapetenþã, astenie, limfatism, scorbut, anemie, tuberculozã, bronºitã, afecþiuni pulmonare, eczeme, râie, pecingine, litiaze biliare, afecþiuni hepatice, afecþiuni urinare, paraziþi intestinali, hidropizie diabet, cancer.

Se administreazã doar proaspãt.

În cura de dezintoxicare sau de înfrumuseþare se iau 150 mililitri pe zi (amestecat cu apã sau supã de legume rece); un pahar este indicat dimineaþa pe nemâncate pentru

eliminarea viermilor intestinali; pentru retenþia de urinã se ia jumãtate de pahar de suc amestecat cu ulei de migdale dulci (sau mãsline) în pãrþi egale.

Nu trebuie recoltatã planta care creºte în zonele pãºunate de oi, contactul acestora poate infecta planta cu un parazit hepatic (duva ficatului).

877. SUC DE PODBAL

Conþinut: mucilagii, tanin, arnidiol ºi faradiol, rutosid, hiperindã, csantofile, filosterine, ulei volatil, substanþe amare, sãruri minerale bogate în nitrat de potasiu ºi compuºi ai zincului, insulinã.

Indicaþii: dischinezii biliare (însoþite de tulburãri dispeptice), otalgii (adãugând în ureche câteva picãturi), otite.

Proprietãþi: antispastic bronºic ºi antiseptic.

Din frunzele proaspete îmbibate cu puþin apã se extrage suc (la mixer); se administreazã (douã - trei linguriþe pe zi) adãugat în ceai sau supã caldã de zarzavat.

878. SUC DIN FRUCTE DE SOC

Conþinut: rutozidã, ulei volatil, sambunigrozidã, etil-amine, izobutil ºi izoamil-amine, betaglicozizi ai acizilor cafeic ºi ferulic, zaharuri, mucilagii, vitamina C.

Florile se preparã prin binecunosutul procedeu de infuzare; recomandãrile sunt diverse: gripe, rãceli, bronºite ºi alte afecþiuni respiratorii, reumatism, boli renovezicale.

Sucul (preparat din 20 grame fructe) strecurat prin tifon se amestecã cu o lingurã miere naturalã; se ia dimineaþa pe stomacul gol contra constipaþiei.

879. SUC DE VÂSC

Conþinut: saponozide, triterpenice (betamairinã ºi derivaþi ai acidului oleanoic, beta ºi alva iscol), amine (colina ºi aceticolina), betafeniletilamina, inozitol, aminoacizi liberi, substanþe grase, vitaminele C ºi E, mucilagii, substanþe glicozidice, cvercitina, zaharuri, vâscotoxina, acid viscic (acþiune antitumoralã), sãruri minerale.

Proprietãþi: declorurant ºi hipotensiv (stãri de arteriosclerozã ºi hipertensiune), antispasmodic (astm), tuse convulsivã, sughiþuri persistente, afecþiuni cardiace, renale, epilepsii, isterie, diabet.

Sucul se obþine din frunze ºi rãmurele îmbibate cu puþinã apã (la mixer).

880. SUC DIN LUMÂNÃRICÃ

Florile de lumânãricã conþin: mucilagii, saponozide, verbasoside (prin hidrolizã dau acid cafeic, alcool, glucozã ºi ranozã), tanin, rezine, ulei volatil, zaharozã, carotenoizi, fitosteroli, ancubozid.

Sub formã de infuzie ajutã în tratarea inflamaþiilor acute ºi cronice ale bronhiilor.

Se folosesc douã linguriþe de flori la o canã apã; asociate cu flori de nalbã, tei, frunze de podbal ºi pãtlaginã uºurează expectoraþia ºi calmează tusea. Se îndulceºte puþin cu miere naturalã ºi se bea cãlduþ (douã cãni pe zi).

Sucul din rãdãcinã de lumânãricã se obþine prin mãrunþirea acesteia la mixer. Este util în tratarea intoxicaþiilor alimentare (ciuperci otrãvitoare).

În curând, Editura SOLTERIS vã va pune la dispoziþie lucrarea
CELE ª APTE TREPTE ALE UNEI CÃDERI
prin Ion Cristian

D. Vinuri terapeutice

Vinurile medicinale se obþin prin macerarea plantelor bine mãrunþite, folosind circa 40 grame de "drog" la un litru de vin natural de calitate superioarã.

Macerarea se face la temperatura camerei. Dupã un numãr de zile (dupã caz), se strecoarã compusul prin tifon ºi se stoarce bine. Se lasã la rece 24 ore, dupã care se filtreazã prin pânzã deasã sau prin hârtie de filtru. Se adaugã miere (dupã gust). Se consumã dupã sfatul terapeutului, numai de cãtre persoanele mature.

Atât vinurile cât ºi lichiorurile sunt interzise copiilor ºi mamelor (sarcinã ºi alãptare).

881. VIN DE CEAPÃ I

INGREDIENTE : 300 grame de ceapã albã, 100 grame de miere naturalã (albã), lichior, 600 mililitri de vin alb (calitate superioarã), o rãmuricã de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Toate produsele de mai sus se pun într-o sticlã cu gâtul larg, se amestecã bine; ceapa trebuie sã fie tãiatã cât se poate de mãrunt. Se înfãºoarã sticla în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la temperatura camerei, la macerat, timp de 48 ore. Se filtreazã.

Se iau douã - patru linguri pe zi în combaterea litiazei biliare.

Acest vin ajutã uneori mai mult decât cele mai energice medicamente de sintezã.

Sticla cu compusul prezentat se agitã zilnic dimineaþa ºi seara.

882. VIN DE CEAPÃ II

INGREDIENTE : 200 grame de ceapã albã, 100 grame de miere naturalã (de mai), 700 mililitri de vin alb superior.

MOD DE PREPARARE : Ceapa tãiatã fin se amestecã cu mierea ºi cu vinul. Sticla se înfãºoarã în hârtie albastrã ºi se lasã la macerat 15 zile, având grijã sã fie bine agitatã, zilnic, dimineaþa ºi seara.

În cea de-a ºaisprezecea zi se filtreazã; se pãstreazã în sticle de culoare închisã, administrându-se în fiecare dimineaþã câte 4 - 5 linguri (pe nemâncate) bine salivate.

Bun diuretic, influenþând contracþia vezicii ºi deblocarea rinichilor.

883. VIN DE CEAPÃ III

INGREDIENTE : 150 grame de ceapã, 4 linguri de miere naturalã, vin alb.

MOD DE PREPARARE : Ceapa datã pe rãzãtoare de sticlã sau mãrunþitã fin se pune în sticlã (cu gura largã); deasupra se adaugã mierea lichidã ºi vinul (cât este necesar). Se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la macerat, la temperatura camerei, timp de 10 zile. Se agitã zilnic dimineaþa ºi seara.

În cea de-a unsprezecea zi se filtreazã. Se iau câte 3 linguri pe zi, o lingurã înaintea (30 minute) fiecãrei mese.

884. VIN CU PRAZ

INGREDIENTE : 30 grame de rãdãcini (mustãþi) de praz, un litru de vin alb.

MOD DE PREPARARE : Mustãþile de praz se taie cât se poate de mãrunt, se pun în sticlã, se toarnã vinul ºi se astupã sticla bine.

Se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã ºi se lasã la macerat timp de 12 zile. Se filtreazã.

Se administreazã câte un pahar în fiecare dimineaþã, pe stomacul gol în tratamentul de azotemie.

885. VIN DE HREAN (ANTISCORBUTIC)

INGREDIENTE : 30 grame de rãdãcinã proaspãtã de hrean, 30 grame de frunze de creson, 15 grame de frunze fragede de trifoi (proaspete), 7 grame pulbere de muºtar, 16 grame de alcoolat de "lingurea" compus, un litru de vin alb.

MOD DE PREPARARE : Hreanul se pune în sticlã cu gâtul lung; se adaugã cresonul ºi trifoiul tãiat mãrunt, apoi muºtarul ºi alcoolatul, ulterior completând cu vin.

Se lasã la macerat 8 zile dupã care se filtreazã.

886. VIN CU URZICÃ

INGREDIENTE : 150 - 200 grame de vârfuri de urzici (cu seminþe), un litru de vin roºu (superior).

MOD DE PREPARARE : Urzicile se toacã mãrunt, se pun la macerat cu vinul, timp de 8 zile. Se agitã, zilnic, de douã ori, se filtreazã.

Este utilizat ca fitogeriatric ºi tonic general.

887. VIN CU VÂSC

INGREDIENTE : 350 grame de vâsc ºi un litru de vin superior.

MOD DE PREPARARE : Vâscul fin mãrunþit se pune în sticlã cu gât larg. Deasupra se toarnã vinul ºi se lasã la macerat la temperatura camerei 7 - 8 zile, agitându-se zilnic.

Se filtreazã, administrându-se câte 150 mililitri pe zi (împãrþit în 3) în tratarea artrozei ºi spondilozei deformante.

888. VIN CU GHINÞURÃ (GENÞIANÃ)

INGREDIENTE : 30 grame de rãdãcinã de ghinþurã (genþianã), 60 mililitri de alcool (70 grade), un litru de vin bun, 250 grame de miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Rãdãcina de ghinþurã (fin mãrunþitã) se umezeºte cu alcool ºi se lasã la macerat timp de 24 ore. Se adaugã vinul ºi se lasã la macerat 12 - 14 zile; se filtreazã prin hârtie de filtru sau pânzã deasã, amestecând mierea.

Se administreazã câte o lingurã pe zi, înaintea celor 3 mese.

Luat înainte de masã mãreºte apetitul alimentar; luat dupã masã ajutã digestia.

889. VIN CU CÃTINÃ ALBÃ DE RÂU ºI MÃCEªE

INGREDIENTE : un kilogram de fructe de cãtinã, 200 grame de mãceºe, 500 mililitri de apã fiartã ºi rãcitã, 1750 grame de miere naturalã, 150 mililitri de drojdie de vin.

MOD DE PREPARARE : Fructele se zdrobesc în mojar, se pun în borcan de sticlã, se toarnã apa în care s-a dizolvat complet mierea ºi se adaugã drojdia de vin. Se þine la temperatura camerei (18 - 21 zile) dupã care se filtreazã, se toarnã în sticle, acestea se închid bine, se eticheteazã ºi se pãstreazã la rece.

Se administreazã dimineaþa ºi la prânz, câte 50 mililitri, cu 30 minute înainte de masã.

Este un puternic vitaminizant.

Nu se consumã dupã ora 14 deoarece este mai excitant decât cafeaua naturalã; îl pot consuma persoanele care sunt solicitate la activitãþi intense pe timp de noapte.

890. VIN CU ÞINTAURÃ

INGREDIENTE : 60 grame de plantã, un litru de vin negru (calitate superioarã), 250 grame de miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Planta fin mãrunþitã se pune în sticlã, se toarnã vinul ºi se lasã timp de 8 zile la macerat. Se filtreazã ºi se pãstreazã la rece.

Se administreazã 50 mililitri înaintea (30 minute) fiecãrei mese pentru deschiderea apetitului alimentar.

891. VIN CU OBLIGEANÃ

INGREDIENTE : 100 grame de rãdãcinã de obligeanã, un litru de vin negru ºi miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Rãdãcina fin mãrunþitã se pune în sticlã, se toarnã vinul ºi se lasã la macerat timp de 8 zile (temperatura camerei).

Se administreazã pentru stimularea poftei de mâncare câte douã linguri înaintea celor 3 mese principale.

892. VIN CU ROZMARIN

INGREDIENTE : 150 grame de rozmarin proaspãt recoltat, un litru de vin bun.

MOD DE PREPARARE : Rozmarinul spãlat de praf se mãrunþeºte fin, se pune în

sticlã cu gâtul larg, se toarnã vinul ºi se lasã la macerat timp de 4 zile.

Se administreazã câte 100 mililitri la prânz ºi seara. Ajutã în tratamentul bolilor de inimã, stomac, stãrilor nervoase, durerilor de cap, în epilepsie, etc.

893. VIN CU PELIN

INGREDIENTE : 30 grame de frunze de pelin, 60 grame de alcool de 70 grame ºi un litru de vin bun.

MOD DE PREPARARE : Frunzele fin mãrunþite se umectează cu alcoolul lãsându-le la macerat 24 ore. Se toarnã vinul lãsând compusul la macerat 10 zile, agitând sticla seara ºi dimineaþa.

Se administrează 3 linguri pe zi, cu 30 minute înaintea fiecãrei mese.

894. VIN CU PELIN ºI ÞINTAURÃ

INGREDIENTE : 3 linguri de pelin, 3 linguri de þintaurã, o lingurã de pulbere rãdãcinã de revent, coaja de la o portocalã, un litru ºi jumãtate de vin alb (vechi).

MOD DE PREPARARE : Pelinul ºi þintaura (fin mãrunþite) se amestecã cu pulberea de revent, coaja de portocalã tãiatã mãrunt; se pun în sticlã cu gât larg, peste care se toarnã vinul. Se lasã la macerat timp de 14 ore.

Se administrează înainte fiecãrei mese principale (câte 50 mililitri) contra durerilor de stomac; ajutã mult procesului digestiv.

895. VIN CU ANGELICÃ

INGREDIENTE : 70 grame de angelicã (rãdãcinã ºi vârfuri de plantã cu frunze), un litru de vin vechi.

MOD DE PREPARARE : Planta se mãrunþeºte fin, se pune în sticlã cu gâtul larg, se toarnã vinul lãsând la macerat compusul timp de 7 zile (la temperatura camerei). Se administrează de douã ori pe zi (câte un pãhãrel); este întãritor ºi ajutã mult procesului digestiv.

896. VIN CU IARBÃ MARE

INGREDIENTE : 30 grame de rãdãcinã iarbã mare, 60 mililitri de alcool de 70 grade, un litru de vin alb vechi (calitate superioarã).

MOD DE PREPARARE : Pulberea din rãdãcinã de iarbã mare se umectează cu alcool, se închide vasul etanº ºi se lasã la macerat 24 ore. Se adaugã vinul ºi se lasã astfel 10 zile. În cea de-a unsprezecea zi se filtrează.

Se administrează de douã ori pe zi (câte 20 mililitri) înainte de masã (30 minute).

Fortificã pereþii stomacali.

897. VIN CU SÂMBURI DE MOºMOANE

INGREDIENTE : 200 grame de sâmburi de moºmoane, un litru de vin alb (calitate

superioarã), o crenguþã de mentã.

MOD DE PREPARARE : Seminþele de moºmoane se mãrunþesc fin, se pun în sticlã, turnând deasupra cantitatea de vin. Se lasã la macerat 24 ore, se filtreazã ºi se administreazã dimineaþa pe nemâncate (câte 50 mililitri).

Este indicat în tratamentul gutei ºi litiazei lombare.

898. VIN CU PÃTRUNJEL

INGREDIENTE : un litru de vin bun, 6 rãdãcini de pãtrunjel, 10 grame de seminþe de pãtrunjel, o linguriþã de pulbere de moºmoane.

MOD DE PREPARARE : Pãtrunjelul se mãrunþeºte fin (manual sau mecanic), jumãtate din el punându-se la fiert cu 500 mililitri de apã (clocote mici) timp de 5 - 6 minute. Pãtrunjelul rãmas se pune la macerat cu 500 mililitri vin, timp de o orã, adãugând pulberea din seminþe de pãtrunjel ºi cea de moºmoane. Se filtreazã ambele lichide ºi se amestecã bine.

Se administreazã câte 50 mililitri pe zi în tratamentul litiazei renale.

899. VIN CU VARZÃ

INGREDIENTE : 10 frunze de varzã, un litru de vin alb bun.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de varzã tãiate fideluþã se freacã bine în mâini pentru a se înmuia, se scurg de suc (care se pune în pahar de sticlã sau borcan). Se completează cu vin ºi se acoperã etanº. Varza se pune sã fiarbã cu vinul (10 minute, clocote mici), se lasã în repaus 15 minute ºi se filtreazã. Când lichidul mai este încã cãlduþ se amestecã cu conþinutul din borcanul de sticlã.

Se administreazã câte 3 pãhãrele pe zi; ameliorează durerile inflamatorii ale gutei.

900. VIN CU USTUROI

INGREDIENTE : 4 cãpãþâni mari de usturoi, 500 mililitri vin alb superior.

MOD DE PREPARARE : Usturoiul fin pisat se pune în sticla cu vin ºi se lasã la macerat timp de 7 zile agitând zilnic compusul (dimineaþa ºi seara). Se filtreazã.

Se administreazã în fiecare dimineaþã, câte o linguriþã, pe stomacul gol. Este util în conservarea vitalitãþii.

901. VIN CU CIUBOÞICA - CUCULUI

INGREDIENTE : un litru de vin alb natural, flori proaspete de ciuboþica - cucului.

MOD DE PREPARARE : Florile se pun în sticlã cu gura largã (sau borcan) pânã ce acesta se umple (fãrã a se presa). Se toarnã vinul, se leagã strâns borcanul ºi se lasã la macerat 14 zile, agitându-se zilnic, după care se filtrează.

Se administrează 3 linguri pe zi, cu 30 minute înaintea fiecãrei mese principale. Ajutã în afecþiunile inimii.

902. VIN CU AFINE

INGREDIENTE : un kilogram de afine, 100 mililitri de alcool de 70 grade, un litru de vin bun.

MOD DE PREPARARE : Se strivesc afinele în mojar amestecându-le cu alcoolul; se lasă astfel 12 ore. Se adaugă vinul şi se lasă la macerat 4 zile, agitând sticla zilnic - de 3-4 ori, după care se filtrează.

Ajută mult în tratarea anemiei şi a persoanelor cu vederea slabă. Se administrează de 3 ori pe zi - câte o lingură.

903. VIN CU PORTOCALE (COJI)

INGREDIENTE : 6 portocale, 500 mililitri de rachiu de secară (45 grade), 2 litri de vin alb (superior), 700 grame de miere naturală.

MOD DE PREPARARE : Cojile celor 6 portocale se taie cât se poate de mărunt şi se pun la macerat cu rachiul, timp de 15 zile.

Se adaugă apoi vinul (în care s-a dizolvat mierea). Se lasă la macerat 7 zile, după care se filtrează.

Cu cât se învecheşte, cu atât devine mai bun; totuşi nu trebuie păstrat mai mult de un an.

Se administrează de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale; deschide apetitul, bun vitaminizant.

904. VIN CU TRAISTA - CIOBANULUI

INGREDIENTE : un litru de vin alb, tulpini de traista - ciobanului.

MOD DE PREPARARE : Planta (recoltată întreagă) se taie cât se poate de mărunt şi se pune în sticla cu gât larg, fără a se presa. Se adaugă vinul, se lasă la macerat 10 zile după care se filtrează.

Se administrează câte două - trei linguriţe, zilnic; indicaţii deosebite în tratarea arteriosclerozei (cu hipertensiune), hemoragiilor, insuficienţelor cardiace, metroragiilor, etc.

905. VIN CU TRIFOI ROŞU

INGREDIENTE : 150 - 200 grame de flori de trifoi roşu, un litru de vin bun.

MOD DE PREPARARE : Florile de trifoi (recoltate când sunt înflorite trei sferturi) se taie mărunt şi se pun în sticlă cu gât larg (umplute pe trei sferturi); se adaugă vinul, lăsând compusul la macerat 8 zile, agitând sticla de două ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează împotriva tusei, astmului şi în combaterea colicilor.

906. VIN CU COACĂZE NEGRE

INGREDIENTE : 2.5 litri de apă, 1.4 kilograme de miere naturală, un kilogram de coacăze negre bine coapte, 50 grame de drojdie de vin.

MOD DE PREPARARE : Apa în care s-a dizolvat mierea se toarnã în borcan de 5 litri, adãugând fructele bine strivite ºi drojdia de vin. Se aplicã dop de fermentaþie, lãsând astfel compusul 18 - 21 zile; se filtreazã.

Este foarte bogat în vitamina C, ajutând la fortificarea organismului.

907. VIN DIN RÃDÃCINÃ DE LEUºTEAN

INGREDIENTE : 150 grame de rãdãcinã de leuºtean, 60 mililitri de alcool de 70 grade, un litru de vin alb de calitate superioarã.

MOD DE PREPARARE : O rãdãcinã proaspãtã de leuºtean se mãrunþeºte fin, se umezeºte cu alcoolul, se acoperã etanº ºi se lasã astfel 12 ore. Se adaugã vinul ºi se lasã la macerat 10 zile, agitând sticla zilnic (dimineaþa ºi seara).

Se administreazã 3 linguri pe zi, înainte cu 30 minute de cele 3 mese principale.

Ajutã în tratarea durerilor de stomac; regleazã ciclul menstrual.

908. VIN DE LEURDÃ

INGREDIENTE : un pumn de frunze de leurdã (tãiatã mãrunt), 60 mililitri de vin alb superior, miere naturalã.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de leurdã se lasã la macerat cu 300 mililitri vin, timp de o orã. Se scurg bine prin tifon ºi se pun la fiert timp de 5 minute, cu 300 mililitri vin (fãrã contact direct cu flacãra); se lasã în repaus 20 minute, se strecoarã, se îndulceºte cu mierea; când s-a mai rãcorit se amestecã cu maceratul (la rece). Acest vin este un preparat minunat pentru bãtrânii care au secreþii pulmonare abundente ºi greutãþi respiratorii, tuse rebelã îndelungatã.

Indicaþii deosebite în tuberculoza pulmonarã ºi hidropizie.

909. VIN CU ROSTOPASCÃ

INGREDIENTE : 30 grame de rostopascã (rãdãcinã, frunze ºi flori), 500 mililitri vin alb.

MOD DE PREPARARE : Planta se taie mãrunt ºi se lasã la macerat cu vinul, timp de douã ore. Se filtreazã.

Se bea cu înghiþituri rare, bine salivat, 3 linguri pe zi.

Ajutã în tratarea afecþiunilor biliare, hepatice (înlãturã rapid icterul).

910. VIN CU SASCHIN MIC

INGREDIENTE : un smoc bun de tulpini ºi frunze, un litru de vin.

MOD DE PREPARARE : Planta se taie mãrunt, se adaugã vinul ºi se lasã la macerat timp de 14 zile - agitându-l în fiecare zi de 3-4 ori, dupã care se filtreazã.

Se consumã în tratarea diareelor ºi dizenteriilor.

911. MUST CU PULBERE DE SALCIE ALBÃ

INGREDIENTE : 15 grame de pulbere de salcie albã, un litru de must, o rãmuricã de salvie sau de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Pulberea se pune în sticlã cu gât larg, se toarnã mustul ºi se lasã la macerat timp de 15 zile. Apoi se filtreazã.

Se administreazã câte douã pãhãrele pe zi (cu înghiþituri rare ºi bine salivat).

Indicaþii: ajutã în tratamentul reumatismului articular, gutei, bronºitei, dispepsiilor ºi dizenteriilor.

În curând, Editura SOLTERIS vã va pune la dispoziþie lucrarea
BUNÃ DIMINEAÞA (manual de metafizicã II)

E. Lichioruri terapeutice

912. LICHIOR DIN FLORI DE LEVÃNÞICÃ

INGREDIENTE : flori de levãnþicã, alcool de 90 grade, 600 grame de miere naturalã, 700 mililitri de apã.

MOD DE PREPARARE : Florile de levãnþicã recoltate când sunt pe trei sferturi înflorite se taie mãrunt, se pun în sticlã (capacitate 500 mililitri) pe trei sferturi, se umple sticla cu alcool. Se lasã astfel la macerat, înfãºuratã în hârtie albastrã, timp de 18 zile. Sticla se agitã de douã ori pe zi. Se filtreazã ºi se amestecã cu sirop preparat din apã ºi miere.

Este util în tratamentul reumatismului, migrenelor, cefaleelor, stãrilor de anxietate. Se iau câte 3 linguri pe zi.

913. LICHIOR DE GUTUI

INGREDIENTE : un litru ºi jumãtate suc de gutui, 500 mililitri rachiu de secarã (sau fructe, 45 grade), douã grame pulbere de scorþiºoarã, o rãmuricã busuioc (sau cimbru), 900 grame de miere naturalã, 500 mililitri de apã.

MOD DE PREPARARE : Sucul amestecat cu rachiul, cu pulberea de scorþiºoarã ºi cu busuiocul se pun în sticlã (potrivitã), care se lasã la macerat 65 de zile, agitând (din când în când). Se filtreazã ºi se amestecã cu miere dizolvatã în apã. Se filtreazã din nou în sticle de culoare închisã care se închid ermetic, pãstrându-se la rece.

Indicaþii: în tratamentul indigestiilor ºi a hiperaciditãþii gastrice.

914. LICHIOR DE COACÃZE NEGRE

INGREDIENTE : un kilogram de coacãze, douã grame de scorþiºoarã, o rãmuricã de sovârf, o rãmuricã de salvie, 800 grame de miere naturalã, 3 litri de rachiu secarã (70 grade) ºi 900 mililitri de apã.

MOD DE PREPARARE : Coacãzele (bine coapte, strivite în mojar), scorþiºoara, rãmurelele de plante, miere dizolvatã în apã ºi rachiul se toarnã în vas de sticlã, care se închide ermetic ºi se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã, se lasã la macerat, la temperatura camerei, timp de 40 zile. Se filtreazã, presând bine fructele, ºi se toarnã în sticle de culoare închisã (închise ermetic). Se pãstreazã la rece, feritã de luminã.

Proprietãþi: puternic vitaminizant, în cazul convalescenþelor ºi anemiilor.

Se iau 3 linguri pe zi, consultând persoanele îndreptãþite în astfel de recomandãri.

915. LICHIOR DE NUCI VERZI CU STAFIDE

INGREDIENTE : 100 grame de nuci verzi, 600 grame de stafide, 150 grame de miere naturalã, alcool natural de 70 grade ºi o rãmuricã de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Cojile nucilor ºi stafidele fin mãrunþite se pun în sticlã (de mãrime potrivitã) pe jumãtate, fãrã a le presa, se toarnã miere lichidã, apoi alcoolul. Se lasã la macerat, la temperatura camerei, timp de 30 zile.

Se dozeazã ºi se consumã în funcþie de necesitãþi (cu consultul persoanelor avizate în tratamente naturiste).

916. LICHIOR DE MERE

INGREDIENTE : un kilogram de mere (bine coapte), o rãmuricã de rozmarin, 900 grame de miere naturalã, 1.4 litri de alcool (90 grade).

MOD DE PREPARARE : Merele strivite în mojar, rãmurica de plantã, mierea ºi alcoolul se toarnã în sticlã de mãrime potrivitã ºi se lasã la macerat, timp de 90 zile, înfãºuratã în hârtie de culoare închisã. Se filtreazã ºi se toarnã în sticle de culoare închisã care se vor pãstra la rece, ferite de luminã.

Pe lângã proprietatea de a fi un puternic vitaminizant, ajutã mult în afecþiunile pulmonare. Se dozeazã în funcþie de necesitãþi - dupã sfatul specialistului avizat în terapia naturalã.

917. LICHIOR DE ÞINTAURÃ

INGREDIENTE : þintaurã, alcool de 90 grade, 900 grame de miere naturalã, un litru de apã.

MOD DE PREPARARE : Planta (fãrã rãdãcinã) tãiatã mãrunt se pune în sticlã (de un litru) pe trei sferturi adãugând alcoolul; se lasã la macerat (închisã ermetic ºi înfãºuratã în hârtie de culoare închisã) 20 zile. Se filtreazã ºi se amestecã cu apa în care s-a dizolvat complet mierea.

Indicat în tratamentul afecþiunilor hepatice.

918. LICHIOR DE CIMBRU

Se preparã ca la reþeta precedentã; þintaura înlocuindu-se cu cimbru de culturã. Indicaþii deosebite în afecþiunile stomacului ºi ale ficatului.

919. LICHIOR DE TURIÞÃ MARE

Se preparã ca la 917, folosind aceleaºi ingrediente; þintaura se înlocuieºte cu turiþã mare.

Ajutã în tratarea afecþiunilor hepatice (bolile ficatului).

920. LICHIOR DE IARBÃ MARE

INGREDIENTE : rãdãcini proaspete de iarbã mare, 500 mililitri de alcool de 90 grade, un kilogram de miere naturalã, un litru de apã.

MOD DE PREPARARE : Iarba mare (fin mãrunþitã) se pune în sticlã de un litru (umplutã pe jumãtate). Se adaugã alcoolul, se închide sticla ermetic, se înfãºoarã în hârtie albastrã ºi se lasã la macerat 21 de zile; agitând compusul zilnic. Se filtreazã ºi se amestecã cu apa în care s-a dizolvat miere.

Indicat în toate afecþiunile cãilor respiratorii ºi afecþiuni pulmonare.

921. LICHIOR DIN CÃTINÃ ALBÃ DE RÂU

INGREDIENTE : un kilogram de fructe de cãtinã (bine coapte), douã kilograme de miere naturalã, 3 litri de rachiu de secarã (45 grade), o rãmuricã de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Cãtina (strivitã în mojar), plantele, miere ºi rachiul se toarnã în vas de sticlã, se leagã cu celofan dublu ºi se lasã la macerat (înfãºurat în hârtie de culoare închisã) timp de 30 zile. Se filtreazã ºi se pãstreazã în sticle închise ermetic.

Este cel mai puternic vitaminizant.

Deoarece are proprietãþi catalizatoare mai puternice decât cafeaua naturalã, poate provoca insomnii.

Indicaþii: fortificare a organismului, convalescenþã, rahitism.

922. LICHIOR DIN ALOE

INGREDIENTE : 500 grame de miere naturalã, 20 grame de pulbere de plop negru, 325 mililitri de suc de aloe (planta trebuie sã aibã vârsta cuprinsã între 3 - 5 ani ºi sã nu fie udatã în ultimele 5 zile), 400 mililitri de alcool de 65 grade ºi 700 mililitri de apã.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã ingredientele de mai sus (exceptând mierea ºi apa) în vas de sticlã, legat cu celofan dublu ºi înfãºurat în hârtie de culoare închisã, lãsând compusul la macerat timp de 18 zile. Se filtreazã, amestecând apoi cu mierea dizolvatã în apã. Se pãstreazã în sticle de culoare închisã, la loc întunecos ºi rece.

Indicaþii: viroze respiratorii, gripe, anorexii, cefalee, faringoamigdalite, reumatism, astm bronºic, paralizii, infecþii cronice ale pielii, neurastenii, ulcer gastric, etc.

Toate preparatele pe bazã de aloe sunt contraindicate femeilor însãrcinate, celor care alãpteazã ºi persoanelor cu dereglãri hormonale.

923. LICHIOR DIN IENUPÃR

INGREDIENTE : boabe de ienupãr, alcool de 90 grade, 600 grame de miere naturalã, 800 mililitri de apã.

Boabele de ienupãr (mãcinate) se pun (pe un sfert) în sticlã de 500 mililitri, completând cu alcool. Se lasã la macerat (înfãºuratã în hârtie de culoare închisã) timp de 18 zile, dupã care se filtreazã ºi se amestecã cu apa (în care s-a dizolvat complet mierea.

Indicaþii: în tratamentul afecþiunilor gastrointestinale, biliare ºi pulmonare.

924. LICHIOR DIN IENUPÃR CU RÃºINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã; se adaugã douã linguriþe rãºinã de conifere (fin mãrunþitã), odatã cu ienupãrul.

Ajutã în afecþiunile indicate mai sus, cu precãdere în afecþiunile canceroase.

925. LICHIOR DIN 12 PLANTE

În plantele rãmase dupã extragerea tincturii miracol I (vezi 805), se toarnã apã caldã (cât cuprinde); se lasã în repaus 24 ore. Se strecoarã ºi se mãsoarã lichidul obþinut. Se adaugã la un litru de lichid 300 grame de miere ºi 600 mililitri de alcool de 60 grade. Indicaþii: tratamentul afecþiunilor gastrice, hepatice.

Dozaj: 3 linguri pe zi, dupã sfatul medicului specializat în terapia naturalã.

926. LICHIOR DIN RÃDÃCINÃ DE ANGELICÃ (I)

INGREDIENTE : 8 grame de rãdãcinã de angelicã (pulbere), 300 mililitri de coniac, 40 mililitri de sirop de fructe, 150 mililitri de alcool de 90 grade, o lingurã de suc de cãtinã (vezi 738).

MOD DE PREPARARE : Pulberea de angelicã se amestecã cu coniacul, se lasã la macerat timp de 14 zile dupã care se amestecã cu celelalte ingrediente, completând sticla de un litru cu apã. Se filtreazã; se dozeazã câte 50 mililitri de 3 ori pe zi (înaintea meselor principale).

Bun sedativ.

927. LICHIOR DIN RÃDÃCINÃ DE ANGELICÃ (II)

INGREDIENTE : rãdãcini de angelicã proaspãt recoltate, alcool de 50 grade, miere (dupã gust).

MOD DE PREPARARE : Rãdãcinile de angelicã, fin mãrunþite (manual sau mecanic), se pun în sticlã de un litru (pe jumãtate, fãrã a fi presate); deasupra se toarnã alcoolul, lãsând produsul la macerat timp de 18 zile. Se filtreazã ºi se amestecã cu puþinã miere.

Se iau 3 linguri pe zi, în tratamentul deschineziilor biliare, bronºitelor cronice, durerilor menstruale.

928. LICHIOR DIN RÃDÃCINÃ DE LEUºTEAN

Se preparã ca la reþeta precedentã; rãdãcina de angelicã se înlocuieºte cu rãdãcinã de leuºtean.

Recomandãri: dureri ale stomacului, ciclu menstrual.

929. LICHIOR DIN FRUNZE DE ANGELICÃ

INGREDIENTE : frunze de angelicã, alcool de 90 grade, 600 grame de miere, 800 mililitri de apã, o rãmuricã de busuioc.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de angelicã, recoltate înainte ºi în timpul înfloririi plantei, se taie fideluþã; se pun în sticlã de un litru (pe trei sferturi), se completează cu

alcool. Se lasã la macerat, închise ermetic ºi înfãºurate în hârtie de culoare închisã, timp de 15 zile. Se filtreazã ºi se amestecã cu apa (în care s-a dizolvat complet mierea). Se pãstreazã în sticle închise ermetic ºi ferite de luminã.

Indicaþii: bolile ficatului, boli gastrointestinale.

930. LICHIOR DIN FRUNZE DE ÞELINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã; frunzele de angelicã se înlocuiesc cu frunze fragede de þelinã. Ajutã în diabet ºi pancreatitã.

Reþineþi: frunzele de þelinã conþin o substanþã asemãnãtoare insulinei.

931. LICHIOR DE MÃSLINE

INGREDIENTE : mãsline bine coapte, alcool de 90 grade, miere naturalã, apã.

MOD DE PREPARARE : mãslinele se pun în sticlã de un litru (pe trei sferturi), se umple sticla cu celelalte ingrediente ºi se lasã la macerat timp de 15 zile, agitând de douã ori pe zi. Se filtreazã ºi se amestecã cu apa în care s-a dizolvat complet miere; se pãstreazã în sticle bine închise.

Indicaþii: dureri ale stomacului.

Se iau 3 linguri pe zi.

932. LICHIOR DE CÃLINE

Se preparã ca la reþeta precedentã; mãslinele se înlocuiesc cu cãline proaspete.

Aceastã perioadã corespunde cu a doua jumãtate a lunii octombrie, când fructele au ajuns la maturitate deplinã.

Indicaþii: afecþiuni ale ficatului ºi stomacului.

F. Tincturi terapeutice

Tincturile sunt (în cea mai mare parte) extracte din plante (frunze, flori, rãdãcini sau toate la un loc) cu ajutorul alcoolului de diferite grade (conform particularitãþilor care se ivesc).

Se pãstreazã în sticle de culoare închisã pentru a nu fi în contact direct cu lumina solarã. Se macereazã bine ºi se agitã zilnic de mai multe ori.

Toate produsele se filtreazã, administrându-se dupã sfatul sau indicaþiile persoanelor competente în acest sens.

933. TINCTURÃ DE VALERIANÃ (ODOLEAN)

INGREDIENTE : 20 grame de pulbere de valerianã, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : alcoolul, amestecat cu pulberea se pune în sticlã de mãrime potrivitã; se lasã la macerat timp de 8 zile, dupã care se filtreazã.

Mod de administrare: 15 - 20 picãturi se adaugã în puþin apã, ceai sau lapte, chiar miere cristalizatã, urmãrind sfatul medicului specializat în terapia naturalã.

Micºorează stãrile de excitaþie, reglează palpitaþiile inimii ºi aduce un somn liniºtitor.

934. TINCTURÃ DE GÃLBENELE

INGREDIENTE : 20 grame de pulbere finã din petale de gãlbenele, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Pulberea de gãlbenele se amestecã cu alcoolul în sticlã de culoare închisã ºi se lasã la macerat timp de 8 zile; se filtreazã.

Utilã în vindecarea rãnilor, arsurilor ºi ulceraþiilor, bolilor de ochi.

935. TINCTURÃ DIN MUºCHI DE PIATRÃ

INGREDIENTE : 20 grame de muºchi de piatrã fin mãrunþit, 100 mililitri de alcool de 60 grade.

Acelaºi procedeu ca la reþeta precedentã, utilizând ingredientele prezentate mai sus. Macerarea durează 10 zile.

Se administrează câte 15 - 20 picãturi pe zi, în tratamentul afecþiunilor stomacale.

Muºchiul de piatrã are o puternicã acþiune antibioticã datoratã acidului usnic.

936. TINCTURÃ DE OBLIGEANÃ

Ingrediente 20 grame de pulbere finã din rãdãcinã de obligeanã, 100 mililitri de alcool de 60 grade.

MOD DE PREPARARE : Pulberea de obligeanã se amestecã cu alcoolul în sticlã de mãrime potrivitã, lãsând compusul la macerat timp de 8 zile (agitând de mai multe ori pe zi). Se dozează de douã ori pe zi, câte 20 picãturi înaintea meselor principale.

Indicaþii în stimularea apetitului.

937. TINCTURÃ DE PÃDUCEL

INGREDIENTE : 20 grame de flori (fructe de pãducel), 100 mililitri de alcool de 60 grade.

MOD DE PREPARARE : Florile (fructele) de pãducel se pun în sticluþã de culoare închisã, completând cu alcool. Se lasã la macerat timp de 10 zile. Se filtrează.

Se administrează câte 10 - 15 picãturi pe zi, de trei ori.

Pe lângã proprietãþile de reglare a bãtãilor inimii aduce un somn liniºtitor.

Se ia sub sfatul ºi supravegherea persoanelor competente în acest sens.

938. TINCTURÃ DE PELIN

INGREDIENTE : 20 grame de pulbere finã de pelin, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Pulberea de pelin se adaugã în sticluþã de culoare închisã, adãugând alcool; se lasã la macerat -la temperatura camerei- timp de 7 zile, agitând zilnic de câteva ori; se filtrează.

Se administrează câte 15 - 20 picãturi, de 3 ori pe zi, în apã îndulcitã cu puþinã miere sau în vin (30 minute înaintea fiecãrei mese principale).

Durata curei poate fi de aproximativ 5 zile.

Stimulează pofta de mâncare, eliminã viermii intestinali.

939. TINCTURÃ DE SCHINEL

INGREDIENTE : 20 grame de pulbere de schinel, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

Se preparã ca la reþeta precedentã, acelaºi timp de macerare.

Se administrează câte 40 - 50 picãturi (adãugate în apã sau vin(de 3 ori pe zi (înaintea meselor principale).

Stimulează apetitul alimentar.

940. TINCTURÃ DE TALPA GÂºTEI

INGREDIENTE : 20 grame de plantã fin mãrunþitã, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

Se preparã ca la reþetele precedente. Macerarea durează 8 zile.

Se administrează câte 40 - 50 picături, de 3 ori pe zi.

Indicaţii: reglarea presiunii sangvine, astm, reglarea bătăilor inimii (de origine nervoasă), scăderea tensiunii arteriale.

941. TINCTURĂ DE ŢINTAURĂ

INGREDIENTE : 20 grame de plantă (bine mărunţită), 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Planta se amestecă cu alcoolul, se toarnă într-o sticluţă de mărime potrivită şi se lasă la macerat 8 zile (agitând mereu). Se filtrează.

Se administrează câte 30 - 40 picături, adăugate în puţină apă îndulcită (miere) sau vin, înaintea celor 3 mese.

Indicaţii: măreşte apetitul alimentar, regenerează sângele la persoanele anemice, scade febra.

942. TINCTURĂ DE VOLBURĂ

INGREDIENTE : 20 grame plantă (fin mărunţită), 100 mililitri de alcool de 70 grade.

Se prepară ca la precedenta; macerarea durează 10 zile.

Se administrează câte 3 - 4 linguri pe zi, amestecate cu aceeaşi cantitate de miere sau siropuri naturale.

Măreşte secreţia biliară, influenţând favorabil ficatul.

943. TINCTURĂ DE GENŢIANĂ

INGREDIENTE : 20 grame de rădăcină genţiană (fin mărunţită), 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : se prepară ca la 941; macerarea durează 14 zile.

Se administrează câte 10 - 15 picături adăugate în apă, cu 30 minute înaintea meselor principale.

Este un excitant al secreţiilor gastrice, mărind apetitul alimentar.

944. TINCTURĂ DIN PĂSTĂI VERZI DE FASOLE

INGREDIENTE : 20 grame de păstăi de fasole (fin mărunţite), 100 mililitri de alcool de 70 grade

MOD DE PREPARARE : Păstăile, foarte tinere (fără bob format), se mărunţesc fin, se amestecă cu alcoolul, turnând întregul amestec în sticlă de culoare închisă. Se lasă la macerat 7 - 8 zile, agitând de 3 ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează câte 70 - 120 de picături, de 4 ori pe zi, în pauzele tratamentului digitalic (urmând sfatul persoanei competente).

945. TINCTURĂ DE USTUROI I

INGREDIENTE : 50 grame de usturoi, 250 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Usturoiul bine pisat se introduce în sticlã de mãrime potrivitã; se completeazã cu alcool ºi se lasã la macerat 10 zile (agitând de 4 ori pe zi). Se filtreazã.

Se administreazã câte 10 - 15 picãturi pe zi, în douã prize, în cure de câte 15 zile.

Conform altei scheme, se poate mãri numãrul de picãturi, ajungând la maximum 15 picãturi în cea de-a 15-a zi, scãzând apoi progresiv.

Dozele se iau în lapte nefiert, cu 30 minute înaintea meselor.

Are acþiune terapeuticã multiplã.

946. TINCTURÃ DE USTUROI II

INGREDIENTE : usturoi ºi rachiu de secarã (fructe) de 45 grade.

MOD DE PREPARARE : Într-o sticlã de un litru se pune o treime de usturoi (bine pisat) ºi douã treimi de rachiu (preparat în casã). Se lasã la macerat timp de 15 zile, agitând sticla de 4 ori pe zi. Se filtreazã.

Se administreazã câte 3 picãturi la început (în apã caldã) care se beau dimineaþa pe stomacul gol. Se creºte doza, în fiecare zi cu o picãturã, pânã se ajunge la 25 picãturi. Se scade zilnic pânã se ajunge din nou la 3 picãturi. Este foarte util în conservarea vitalitãþii.

947. TINCTURÃ DE LEURDÃ

INGREDIENTE : bulbi sau frunze de leurdã, rachiu de secarã sau de fructe (preparat în casã).

MOD DE PREPARARE : Bulbii sau frunzele de leurdã (vezi 704) se mãrunþesc fin, se introduc în sticlã de un litru (plinã), completând cu rachiu; sticla înfãºuratã în hârtie de culoare închisã se lasã la soare (sau orice sursã apropiatã de cãldurã) timp 14 zile.

Se administreazã de 4 ori pe zi, câte 10 - 15 picãturi amestecate cu puþinã apã.

Ajutã în eliminarea viermilor intestinali, în insomnii, tulburãri gastrice, arteriosclerozã, diaree.

948. TINCTURÃ DE AFINE

INGREDIENTE : 200 grame de afine bine coapte, 100 mililitri de alcool de 90 grade.

MOD DE PREPARARE : Afinele se amestecã cu alcoolul; se toarnã compoziþia în sticlã de culoare închisã ºi se lasã la macerat timp de 14 zile, agitând sticla de douã ori pe zi. Se filtreazã.

Se administreazã câte 5 - 6 picãturi adãugate în puþinã apã; ajutã la normalizarea tranzitului intestinal.

949. TINCTURÃ DE POJARNIÞÃ CU MIERE

100 grame de flori de pojarniþã, 100 grame de miere, 100 mililitri de ulei.

MOD DE PREPARARE : Florie de pojarniþã (fin mãrunþite) se amestecã cu mierea

ºi cu uleiul. Se acoperã vasul etanº ºi se lasã la temperatura camerei timp de 6 ore. Se amestecã de mai multe ori cu lingurã (nouã) de lemn, pãstrând vasul bine acoperit la frigider.

Se administreazã la copii - una, douã linguriþe pe zi iar la adulþi - 3 - 4 linguriþe pe zi; consumul se va face între mese. Stimulează evacuarea bilei ºi secreþia biliarã a ficatului. Este hepatoprotector ºi calmant pentru mucoasa tubului digestiv.

Contraindicaþii: diabeticilor ºi celor cu temperaturã ridicatã.

Nu se poate pãstra (conserva) pe o perioadã mai mare de timp (pãstrarea se va face vara în frigider iar iarna la temperatura camerei); dupã 3 zile produsul devine toxic.

950. TINCTURÃ DE ANASON CU CHIMION

INGREDIENTE : 10 grame de anason, 10 grame de chimion, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Seminþele (mãcinate) de anason ºi chimion se amestecã cu alcoolul; se adaugã produsul obþinut în sticlã de mãrime potrivitã. Se lasã la macerat 10 zile. Se filtrează.

Se administrează câte o linguriþã la 100 mililitri de apã, pentru clãtitul gurii, dimineaþa, la prânz ºi seara.

951. TINCTURÃ DE ARDEI IUTE

INGREDIENTE : 200 grame de ardei iute, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Ardeiul (fin mãrunþit) se amestecã cu alcoolul în sticlã de mãrime potrivitã (închisã la culoare). Se lasã produsul la macerat timp de 8 zile, agitând zilnic. Se filtrează ºi se pun câte 10 - 30 picãturi în ceai amar.

Se utilizează cu mult succes în cure de dezalcoolizare.

952. TINCTURÃ DE MUGURI DE MESTEACÃN

INGREDIENTE : 20 grame de muguri fin mãrunþiþi, 100 mililitri de alcool de 90 grade.

MOD DE PREPARARE : Mugurii fin mãrunþiþi împreunã cu alcoolul se introduc într-o sticlã potrivitã ca mãrime; se lasã la macerat (sticla bine închisã) timp de 10 zile (agitând de douã ori pe zi). Se filtrează.

Conþine substanþe apropiate compoziþiei tincturii cu muguri de plop negru ºi ajutã în aceleaºi afecþiuni; tratamentul arsurilor (cataplasme).

953. TINCTURÃ DIN ROUA - CERULUI

INGREDIENTE : 20 grame de plantã fin mãrunþitã, 100 mililitri de rachiu de secarã (45 grade) sau de fructe.

MOD DE PREPARARE : se preparã ca la reþeta precedentã. Macerarea durează 8 zile (agitând sticla de douã, trei ori pe zi).

Se administrează de la 10 la 40 picături pe zi.

Are o puternică acţiune antibiotică; ajută foarte mult în tratarea afecţiunilor aparatului respirator.

954. TINCTURĂ DE CIMBRIŞOR

INGREDIENTE : cimbrişor, rachiu de secară (45 grade) sau fructe.

MOD DE PREPARARE : Înflorit în proporţie de 75 %, recoltat pe timp însorit (atunci prezintă cea mai mare cantitate de substanţă activă), se taie cât se poate de mărunt, se introduce în sticlă de culoare închisă (gâtul larg), completând cu alcool. Macerarea durează 14 zile (în condiţii normale, cu sticla bine etanşată). Se filtrează.

Eficienţă deosebită în fricţionarea musculaturii membrelor, a coloanei vertebrale; indicată în leuconevroxită (scleroza în plăci).

955. TINCTURĂ DE COADA - CALULUI

INGREDIENTE : coada - calului, alcool de 42 grade.

Se prepară ca la reţeta precedentă; cimbrişorul se înlocuieşte cu coada - calului. Macerarea durează 15 zile.

Se administrează în cazurile de ulcer varicos, eczeme, prurit.

Se bandajează zona afectată, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara.

956. TINCTURĂ COMBINATĂ

INGREDIENTE - câte o mână din următoarele plante: coada - şoricelului, gălbenele, traista - ciobanului, coada - calului, rachiu de secară sau fructe (45 grade).

MOD DE PREPARARE : Plantele mărunţite fin se pun în sticlă de un litru, în cantităţi egale, până ce sticla se umple pe 3 sferturi; se adaugă alcoolul (cât cuprinde). Macerarea durează 15 zile, agitând zilnic, dimineaţa şi seara. Se filtrează.

Eficienţă deosebită în cazuri de ulcer varicos, hemoroizi, eczeme; se bandajează de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, zona afectată.

957. TINCTURĂ DE COADA - ŞORICELULUI

INGREDIENTE : flori de coada - şoricelului, rachiu de secară sau fructe (45 grade).

MOD DE PREPARARE : Florile de coada - şoricelului se recoltează numai pe vreme însorită, când sunt 75 % înflorite. Mărunţite fin se pun în sticlă, completând cu alcool. Bine închisă ermetic, sticla se pune pentru macerat; durata este de 14 zile, agitând sticla de câteva ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează consultând persoane îndreptăţite în a prescrie astfel de tratamente, în primul rând, medicul specializat în terapia naturală.

Eficientă în leucemie, acţiune directă asupra măduvei osoase, stimulează reînnoirea sângelui.

În timpul efectuării acestui tratament se consumă ceai de coada - şoricelului (preparat prin binecunoscutul procedeu de infuzare: o linguriţă de plantă la 250 mililitri de apă fierbinte).

958. TINCTURÃ DIN CONURI DE HAMEI

INGREDIENTE : 10 conuri de hamei, 90 mililitri de alcool de 90 grade.

MOD DE PREPARARE : Mãrunþite fin, conurile de hamei se pun în sticluþe de mãrime potrivitã, completând cu alcool. Închisã ermetic, macerarea va dura aproximativ 8 zile. Se filtreazã.

Se administreazã de la 3 la 4 mililitri pe zi, consultând medicul specialist în terapia naturalã.

Proprietãþi tonice, stomahice, diuretice.

959. TINCTURÃ DIN RÃDÃCINI DE HAMEI

INGREDIENTE : 20 grame rãdãcini de hamei, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Rãdãcina fin mãrunþite se introduce în sticlã de mãrime potrivitã, completând cu alcool. Închisã ermetic, se lasã la macerat timp de 8 zile, agitând de 3 ori pe zi. Se filtreazã.

Se administreazã câte 10 - 15 picãturi, de 3 ori pe zi, înaintea meselor.

Mãreºte apetitul alimentar; se foloseºte mult în stimularea poftei de mâncare la copii.

960. TINCTURÃ "COMBINATÃ" DIN FLORI DE LILIAC

INGREDIENTE : cantitãþi egale de flori de liliac, flori de nuc, flori de castan, spirt medicinal.

Mod de preparare: Mãrunþite fin (manual sau mecanic) florile se pun în sticlã (pe 3 sferturi) de mãrime potrivitã, completând cu spirt. Bine închisã, sticla se lasã la macerat timp de 14 zile, agitând de douã ori pe zi. Se filtreazã.

Ajutã mult în durerile reumatice, folosindu-se extern prin fricþiuni.

961. TINCTURÃ DIN CASTANE CU GAZ

INGREDIENTE : castane sãlbatice, gaz (petrol lampant).

MOD DE PREPARARE : Castanele se recoltează din pomii care cresc în stare sãlbaticã; se strivesc cu un ciocan de lemn ºi se pun într-o sticlã (capacitate - un litru) de culoare închisã. Deasupra se toarnã gaz nerafinat, se închide bine sticla ºi se þine la loc cald (temperaturã constantã), timp de 30 - 40 zile. Se filtreazã.

Este foarte eficientã în durerile reumatice (fricþiuni pe zonele afectate).

962. TINCTURÃ DE IENUPÃR

INGREDIENTE : 100 grame boabe de ienupãr, 500 mililitri de alcool de 45 grade.

Mãrunþite fin, boabele de ienupãr se pun la macerat în alcool, timp de 5 zile, agitând vasul de câteva ori pe zi. Se filtreazã.

Se administrează câte 15 picături pe zi, adăugate în ceai sau supă.

Ajută în tratarea anorexiei, artritei, infecţiilor tractului biliar şi urinar, a bronşitei cronice, litiazei renale, etc.

963. TINCTURĂ DE LEVĂNŢICĂ

INGREDIENTE : 100 grame de flori de levănţică, 500 mililitri de alcool de 45 grade.

MOD DE PREPARARE : Mărunţite fin, florile de levănţică se pun la macerat (timp de 15 zile) în alcool, agitând zilnic (de două, trei ori) vasul. Se filtrează.

Se administrează (extern) sub formă de loţiune; se fac frecţii în zona podoabei capilare, întărind rădăcina firului de păr.

964. TINCTURĂ DE STRUGURII - URSULUI

INGREDIENTE : 20 grame plantă (bine mărunţită), 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Planta se macerează în alcool, timp de 14 zile, agitând vasul de două, trei ori pe zi. Se filtrează şi se păstrează în sticlă bine închisă.

Se administrează câte 10 - 15 picături, de 3 ori pe zi.

Foarte eficientă în tratarea infecţiilor tractului urinar.

965. TINCTURĂ DE POJARNIŢĂ

INGREDIENTE : flori de pojarniţă (sunătoare), alcool de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Florile de pojarniţă se culeg pe timp însorit, în perioada prânzului, când sunt 75 % înflorite; mărunţite fin se pun la macerat împreună cu alcoolul. Sticla în care s-a preparat compusul trebuie să cuprindă 75 % plantă şi restul alcool. Se lasă la soare, timp de 21 zile, înfăşurată în hârtie albastră, agitând-o de două ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează sub formă de picături, în bolile de stomac; recomandăm prescripţiile medicului specialist în tratamentul naturist.

966. TINCTURĂ DE HREAN I

INGREDIENTE : hrean proaspăt recoltat (fin ras pe răzătoarea de sticlă), alcool de 50 grade.

MOD DE PREPARARE : Într-o sticlă de un litru se pune hreanul (pe jumătate) completând cu alcool; se lasă la macerat timp de 10 zile, agitând compusul de două, trei ori pe zi. Se filtrează, păstrând lichidul rezultat în sticlă foarte bine închisă.

Se administrează (extern) în cazul durerilor reumatice şi al răcelilor rebele.

967. TINCTURĂ DE TRAISTA - CIOBANULUI

INGREDIENTE : traista - ciobanului, rachiu de secară sau fructe (aproximativ 42

grade).

MOD DE PREPARARE : Fin mărunţită, planta se pune în sticlă de un litru (pe trei sferturi), completând cu alcool. Macerarea va dura 10 zile (agitând compusul de câteva ori pe zi). Se filtrează şi se păstrează în sticle bine închise şi etichetate.

Se foloseşte ca loţiune de masaj în cazul prolapsului; în acelaşi timp se administrează intern 4 căni de ceai de creţişoară (adăugând la fiecare cană o linguriţă de tinctură miracol I, vezi 805).

968. TINCTURĂ DE URZICĂ

INGREDIENTE : 20 grame de frunze de urzică, 100 mililitri rachiu de secară sau de fructe.

MOD DE PREPARARE : Fin mărunţite, frunzele de urzică se pun la macerat împreună cu alcoolul, timp de 15 zile, agitând zilnic compusul, de câte două ori. Se filtrează şi se păstrează după posibilităţi.

Foarte eficientă în plăgile tăiate.

969. TINCTURĂ DIN RĂDĂCINI DE URZICĂ

INGREDIENTE : rădăcini de urzică, alcool de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Rădăcinile de urzică se recoltează toamna târziu sau primăvara devreme; tocate foarte mărunt, se pun împreună cu alcoolul, la macerat, respectând indicaţiile reţetelor precedente (plantă pe 3 sferturi şi restul, completare cu alcool). Macerarea durează 14 zile dacă sticla este ţinută la cald, înfăşurată în hârtie de culoare albastră. Se agită de mai multe ori pe zi. Se filtrează.

Mod de administrare: se masează pielea capului, folosind compusul ca loţiune; în prealabil recomandăm spălarea pielii cu decoct obţinut din plantă de urzică (zilnic). Dispare mătreaţa, întăreşte rădăcina părului, acesta devenind sănătos, lucios.

970. TINCTURĂ DE VENTRILICĂ

INGREDIENTE : vârfuri de plantă proaspăt recoltate, rachiu de secară (sau fructe) de 42 grade.

Tăiate mărunt, vârfurile ventrilicii se pun la macerat împreună cu alcoolul (în sticlă de un litru, respectând proporţiile reţetelor precedente). Macerarea durează 14 zile; sticla trebuie să fie închisă ermetic, agitând compusul de 3 ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează ca loţiune însoţitoare pentru frecţii, în cazuri de reumatism; în uz intern, 15 picături, zilnic, adăugate în diverse ceaiuri sau apă.

971. TINCTURĂ DE THUIA

INGREDIENTE : frunze fragede de thuia, alcool de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Acelaşi procedeu ca la reţetele anterioare. la cald, macerarea durează 10 zile, agitând sticla de 3 ori pe zi.

Folosită cu încredere, face ca aluniţele sau semnele “din naştere” să dispară; se

bandajează porþiunea afectată.

972. TINCTURĂ DIN RĂDĂCINĂ DE ANGELICĂ

INGREDIENTE : rădăcină de angelică, alcool de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Rădăcina se scoate din pământ numai primăvara devreme sau toamna târziu; fin mărunþită se introduce în sticlă de un litru (pe trei sferturi) fără a se încerca presarea plantei. Se adaugă alcool (cât cuprinde), se închide bine sticla ºi se lasă la macerat timp de 14 zile, agitând-o de 3 ori pe zi. Se filtrează.

Utilă în tratamentul hepatitei cronice; câte 10 picături, de 3 ori pe zi, adăugată în ceai de plante amare preparat prin infuzie sau macerare, după caz.

973. TINCTURĂ DE CEAPĂ

INGREDIENTE : ceapă, alcool de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Tăiată rondele, ceapa se pune la macerat împreună cu alcoolul, respectând indicaþiile reþetei precedente. Macerarea durează 10 zile, agitând zilnic sticla, de două ori.

Ameliorează foarte mult durerile (cazuri dureroase de amputare a diferitelor organe); cicatrizează foarte rapidă răni grave (în combinaþie cu alifie din flori de gălbenele).

974. TINCTURĂ DIN CASTRAVEÞI (PROASPĂT RECOLTAÞI)

INGREDIENTE : castraveþi proaspeþi, alcool de 40 grade.

MOD DE PREPARARE : Tăiaþi felioare subþiri, se pun într-un vas de sticlă; se completează cu alcool. La temperatura cameei, macerarea durează 14 zile, agitând vasul de două ori pe zi. Se filtrează.

Se tamponează (ºterge) faþa; loþiunea va închide porii dilataþi ºi va ajuta la catifelarea tenului. De asemenea, recomandăm această loþiune după bărbierit (la bărbaþi).

975. TINCTURĂ DIN RĂDĂCINĂ DE BRUSTURE

INGREDIENTE : rădăcină de brusture, rachiu de secară (sau fructe) de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Rădăcina de brusture se recoltează numai toamna târziu ºi primăvara devreme, după vârsta de 2 ani, când este foarte bine dezvoltată.

Se mărunþeºte fin, o cantitate cu care se umple un vas de sticlă; se adaugă alcool (cât cuprinde). Macerarea durează 14 zile, agitând vasul de două ori pe zi. Se filtrează.

Se masează puternic pielea capului cu astfel de loþiune; îndepărtează mătreaþa ºi întăreºte rădăcina firului de păr.

976. TINCTURĂ DIN RĂDĂCINĂ DE BRUSTURE ºI URZICĂ

INGREDIENTE : 100 grame rãdãcinã de brusture (mãrunþitã), 50 grame rãdãcinã de urzicã (mãrunþitã), 200 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : În sticle de mãrime potrivitã se pun ambele produse mãrunþite. Se toarnã alcool (cât cuprinde), dupã care sticlele se astupã ermetic. Macerarea durează 14 zile, agitând sticlele de douã ori pe zi. Se filtrează ambele lichide.

Ajutã în aceleaºi afecþiuni ca la reþeta precedentã, mãrind eficacitatea (datoritã compusului adãugat, rãdãcina de urzicã).

977. TINCTURÃ DE USTUROI CU INFUZIE DE MENTÃ

INGREDIENTE : 40 grame de usturoi (fin pisat), 100 mililitri de alcool de 75 grade, 200 mililitri infuzie de mentã (o lingurã plantã la o canã apã).

Usturoiul se introduce în sticlã (cu gura largã), completând cu alcool (cât cuprinde). Macerarea durează 7 zile, agitând compusul de douã ori pe zi. Se filtrează ºi se amestecã cu infuzia de mentã.

Se administrează câte 10 - 15 picãturi (de 3 ori) pe zi, la o jumãtate de orã dupã masã.

Deosebit de utilã în cazul în care tensiunea este mãritã.

978. TINCTURÃ DIN SEVÃ DE MESTEACÃN ALB

INGREDIENTE : 150 mililitri sevã de mesteacãn alb, 150 mililitri de alcool de 70 grade, 150 mililitri glicerinã.

MOD DE PREPARARE : Seva de mesteacãn se recoltează de la arborele cu aceeaºi denumire, primãvara de timpuriu; se amestecã cu alcoolul ºi glicerina, obþinând compoziþia omogenã.

Se administrează câte 30 picãturi, adãugate în ceai sau apã, de 3 ori pe zi.

Efect deosebit depurativ.

Înainte de folosire, recomandãm ca sticla sã fie bine "agitatã" pentru omogenizarea totalã a compusului care a fost depozitat înãuntru.

979. TINCTURÃ DIN FLORI DE ARNICÃ

INGREDIENTE : 20 grame de flori de arnicã, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Bine mãrunþite, florile de arnicã se pun la macerat în vas de sticlã împreunã cu alcoolul; macerarea durează 14 zile, agitând vasul de douã, trei ori pe zi.

Se administrează câte 10 - 20 picãturi, adãugate în ceai sau apã.

Tratează faringitele ºi catarul cronic (la fumãtori).

Se poate administra extern: gutã, afecþiuni dermatologice, arsuri, contuzii, degerãturi.

980. TINCTURÃ DE CEAPÃ (ÎN CAZURI DE

REUMATISM)

INGREDIENTE : o ceapã mare de apã, alcool de 90 grade.

MOD DE PREPARARE : Tãiatã mãrunt, ceapa se cântãreºte pentru a fi amestecatã cu aceeaºi cantitate (convertitã în mililitri) alcool. Macerarea durează 10 zile, agitând sticla de douã ori pe zi. Se filtrează.

Se administrează 3 - 5 linguriþe pe zi.

Ameliorează durerile reumatice.

981. TINCTURÃ DE TURIÞÃ - MARE

INGREDIENTE : 20 grame plantã, 80 mililitri de alcool de 20 grade.

MOD DE PREPARARE : Bine mãrunþitã, planta se amestecã cu alcoolul în sticlã de mãrime potrivitã. Macerarea durează 12 zile, agitând sticla de douã ori pe zi. Filtratã, compoziþia obþinutã se pãstrează la rece.

Se administrează 4 - 6 linguriþe (de douã ori) pe zi.

Deosebite proprietãþi antivirale.

982. TINCTURÃ DE HREAN II

INGREDIENTE : 20 grame de hrean (ras fin pe rãzãtoarea de sticlã), 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Împreunã cu alcoolul, hreanul se pune la macerat în sticlã, timp de 14 zile. Sticla va fi agitatã energic în fiecare zi. Ulterior, se filtrează.

Recomandãri deosebite în uz extern; reumatism ºi rãceli grave.

983. TINCTURÃ DIN FRUNZE DE LIMBA - CÂINELUI

INGREDIENTE : 100 grame de frunze de limba - câinelui, alcool de 50 grade.

MOD DE PREPARARE : Bine mãrunþitã, planta se introduce în sticlã cu gâtul larg, completând cu alcool, astfel încât acesta sã o cuprindã în întregime. La temperatura camerei, macerarea durează 14 zile. Se filtrează ºi se pãstrează la rece în sticle bine închise ermetic.

Foarte utilã, dacã se urmãreºte dispariþia aluniþelor ºi a semnelor din naºtere.

984. TINCTURÃ DIN OSUL - IEPURELUI

INGREDIENTE : 20 grame rãdãcinã de plantã, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Rãdãcina fin mãrunþitã se introduce în sticlã de mãrime potrivitã, completând cu alcool. Bine închisã, sticla se lasã la macerat timp de 8 zile, agitând compusul zilnic. Se filtrează.

Se administrează câte 15 - 20 picãturi pe zi.

Mãreºte diureza ºi este bun antiseptic al cãilor urinare.

985. TINCTURÃ DE ZMEUR

INGREDIENTE : 20 grame de frunze de zmeur, 100 mililitri de alcool de 70 grade.

MOD DE PREPARARE : Frunzele de zmeur se recoltează înainte ºi în timpul înfloririi arbustului.

Transformate în pulbere fină, se introduc în sticlă de mărime potrivită, completând cu alcool. Bine închisă, sticla se lasă la macerat timp de 10 zile, agitând zilnic compusul. Se filtrează.

Se administrează (de 3 ori pe zi) câte o linguriþă, îndulcită cu puþină miere; dimineaþa se ia pe stomacul gol.

Utilă în tratarea gastritelor hiperacide ºi în tratamentul diurezei.

986. TINCTURÃ DIN RĂDĂCINĂ DE LEUºTEAN

INGREDIENTE : rădăcină de leuºtean, rachiu de secară (sau fructe) de 50 grade.

MOD DE PREPARARE : Rădăcina de leuºtean se foloseºte doar în stare proaspătă, primăvara devreme sau toamna târziu.

Dată prin răzătoarea de sticlă, se introduce (pe trei sferturi) în sticlă (capacitate un litru), completând cu alcool (până la umplere). Bine închisă, se pune la macerat 14 zile, agitând-o de două ori pe zi. Se filtrează.

Este eficientă în afecþiunile stomacului; reglează ciclul menstrual.

987. TINCTURÃ DIN FRUNZE DE TUTUN

INGREDIENTE : frunze de tutun, rachiu de secară (sau fructe) de 45 grade.

MOD DE PREPARARE : Frunzele se recoltează de pe plante care se află în bătaia soarelui, plante aflate în faza de boboci florali.

Tăiate cât se poate de mărunt, frunzele se introduc în sticlă de un litru (pe 3 sferturi), completând cu alcool (până la umplere). Bine închisă ermetic, sticla se lasă la macerat timp de 12 zile, agitând de două ori pe zi. Se filtrează ºi se păstrează la rece.

Utilă în vindecarea bubelor dulci.

988. TINCTURĂ DIN CIMBRIºOR - DE - CÂMP

INGREDIENTE : cimbriºor de câmp, rachiu de secară (sau fructe) de 42 grade.

MOD DE PREPARARE : Planta se recoltează pe timp însorit, când este înfloritã pe trei sferturi.

Tăiatã mărunt, se introduce (pe 3 sferturi) în sticlă de un litru, completând cu alcool (până la umplere). Macerarea durează 14 zilnic, agitând zilnic compusul, de două ori pe zi. Se filtrează.

Leac foarte preþios împotriva leprei, paraliziei, bolilor de nervi, tifosului, nevralgiei faciale, atrofiei musculare, crampelor abdominale, durerilor menstruale, etc. Recomandăm a se consulta persoane îndreptăþite în a particulariza astfel de tratamente.

989. TINCTURA CU ALOE, MIERE ºI PROPOLIS

INGREDIENTE : un kilogram de miere, 20 grame de propolis (fin mãrunþit), 750 grame de aloe (frunze fin mãrunþite).

MOD DE PREPARARE : Toate produsele se pun în borcan de sticlã; macerarea durează 5 zile, la loc întunecos ºi rece, agitând compusul de 3 ori pe zi.

În primele 5 zile, se ia câte o linguriþã dimineaþa ºi la prânz, cu două ore înainte de masã; ulterior, mãrind doza (de la o linguriþã) la o lingurã, în aceleaºi condiþii. Durata tratamentului este de la 3 sãptãmâni pânã la două luni. Cura se poate repeta încã o datã, după o pauzã de 7 zile.

Recomandãri: gripã, viroze respiratorii, paralizii, infecþii cronice ale pielii, neuroastenii, ulcer gastric, cancer, TBC pulmonar, etc.

Contraindicatã în sarcinã ºi dereglãri hormonale.

990. TINCTURÃ CU ALOE, MIERE ºI LÃMÂI

INGREDIENTE : un litru de vin negru (18 grade), un kilogram de miere naturalã, un kilogram aloe, un kilogram lãmâi.

MOD DE PREPARARE : La recoltare, planta trebuie sã aibã vârsta cuprinsã între 3 ºi 5 ani, nefiind udatã cu 5 zile înainte de recoltare.

Fin mãrunþitã, planta se pune în borcan de sticlã, adãugând mierea, lãmâile fin mãrunþite ºi vinul. În locuri întunecoase, macerarea durează 14 zile, agitând energic compusul, de două ori pe zi (dimineaþa ºi seara).

Se ia (de 3 ori pe zi) câte o linguriþã, înaintea (cu 30 minute) celor 3 mese principale, timp de 7 zile; ulterior, se administrează câte 3 linguri pe zi. Cura durează pânã la... terminarea produsului; după o pauzã de 7 zile se poate relua.

Ajutã în tratarea a numeroase afecþiuni, printre care ºi ... cancerul.

În curând, Editura SOLTERIS vã va pune la dispoziþie lucrarea
DE LA FIZICÃ, LA METAFIZICÃ
autor - Mihai Apostol.

G. Uleiuri terapeutice

Se preparã cu plante puse la macerat, timp de 3 - 6 sãptãmâni.

Plantele se pun în sticlã (pânã ce aceasta se umple), completând cu ulei (superior), de preferinþã presat la rece. Închisã ermetic, înfãºuratã în hârtie de culoare închisã, sticla se pune la macerat, în apropierea unei surse medii de cãldurã. Se filtreazã ºi se pãstreazã în sticle de culoare închisã, bine închise, etichetate, la loc întunecos ºi rece.

În exploatare, indicãm consultul persoanelor îndreptãþite sã prescrie tratamente cu astfel de produse terapeutice.

991. ULEI CU POJARNIÞÃ (I)

INGREDIENTE : flori de pojarniþã (sunãtoare), ulei comestibil (de preferinþã, preparat la rece).

MOD DE PREPARARE : Recoltate când sunt 75 % înflorite, florile de pojarniþã se mãrunþesc fin ºi se introduc în sticlã cu gâtul larg, fãrã a se presa. Se toarnã uleiul (cât cuprinde), lãsând compusul la macerat (sticla bine închis) timp de 4 - 6 sãptãmâni, la cald (soare sau alte surse de cãldurã). Se filtreazã prin tifon pliat în patru, se depozitează în sticle de culoare închisã care se închid ermetic ºi se pãstreazã la rece.

Ajutã în tratarea arsurilor ºi a rãnilor greu vindecabile.

992. ULEI DE POJARNIÞÃ (II)

INGREDIENTE : 20 grame de flori de pojarniþã uscatã, 20 mililitri de alcool de 70 grade, ulei comestibil.

MOD DE PREPARARE : Mãrunþite fin, florile de pojarniþã se umectează cu alcool, se închide bine vasul în care s-a produs combinarea, lãsându-le astfel 12 ore; se adaugã uleiul. Aceste amestec se þine pe baie fierbinte 3 ore, amestecând permanent compusul. Ulterior, bine acoperit, vasul se lasã în repaus 3 zile. Se filtreazã prin pânzã deasã (fibrã naturalã) presând bine plantele. Se lasã timp de 12 ore pentru sedimentare, se filtreazã din nou, se toarnã în sticle de culoare închisã care se închid ermetic ºi se pãstreazã la loc întunecos ºi rece.

Se administrează în uz extern ºi intern.

Ajutã în tratarea afecþiunilor stomacale, afecþiuni ale ficatului, cicatrizează rãni greu vindecabile, vindecã arsuri, etc.

993. ULEI DE MĂSLINE

Preparat la rece, uleiul de măsline este foarte des folosit în terapia naturală, în diferite combinaţii.

Se poate folosi, ca atare, în catifelarea pielii, ºi contra căderii părului (fricţionând pielea capului, timp de 10 zile, lunar, 3 - 4 luni la rând).

994. ULEI CU CIMBRIºOR - DE - CÂMP

INGREDIENTE : flori de cimbriºor, ulei comestibil (din soia sau porumb).

MOD DE PREPARARE : Cimbriºorul se recoltează doar pe timp însorit, înflorit în proporţie de 75 %.

Tăiat mărunt, se pune în sticlă (cu gâtul larg), completând cu ulei (cât cuprinde). Închisă ermetic, sticla se lasă la macerat 4 - 6 săptămâni. Se filtrează prin pânză deasă (fibră naturală); plantele se presează bine.

Se utilizează cu succes în cazul paraliziilor, infarctului, sclerozei multiple, atrofiei musculare, reumatismului, colicilor abdominale, etc.

995. ULEI DE IN CU APĂ DE VAR

INGREDIENTE : ulei de in, apă de var (250 grame var nestins).

MOD DE PREPARARE : Bulgărele de var nestins se pune în vas de lemn, turnând deasupra 2 litri apă rece; se amestecă cu băţ de lemn, până ce acesta se va "stinge" complet. Compusul se amestecă bine, de mai multe ori, după care se lasă la limpezit.

Din această apă obţinută se iau (exemplu) 50 mililitri care se amestecă cu 50 mililitri de ulei de in; compusul se pune în sticlă (de mărime potrivită), aceasta agitându-se puternic până ce compusul se omogenizează perfect.

Obţinem un lichid alb, lăptos, cu care se ung arsurile; calmează, în acest caz, durerile aproape insuportabile.

996. ULEI CU SÂMBURI DE STRUGURI

Se procedează ca la reţetele anterioare (991 ... 994).

Este recomandat în tratamentul hipercolesterolului; ajută persoanele "atinse" de afecţiuni cardiovasculare.

997. ULEI DE IN (I)

INGREDIENTE : un litru de apă rece, 50 grame de seminţe de in.

Seminţele de in (ultima recoltă se pun împreună cu apa) să fiarbă la foc domol (fără contact direct cu flacăra), timp de două minute. Ulterior, vasul, bine acoperit, se lasă în repaus 10 minute. Se filtrează.

Se administrează în cazuri de prurit ºi eczeme.

998. ULEI DE IN (II)

Se preparã ca la reþeta precedentã; cantitatea de seminþe se dublează.

Cu acest ulei se aplicã cataplasme în cazul abceselor, furunculelor, bronºitelor, nevritelor, durerilor musculare ºi arteriale, contuziilor (de diferite forme).

999. ULEI DE MUªEÞEL (FLORI USCATE)

INGREDIENTE : 10 grame de pulbere de muªeþel, o lingurã de alcool de 70 grade, 100 mililitri de ulei (de soia, porumb sau floarea - soarelui).

MOD DE PREPARARE : Pulberea se umectează cu alcool; se þine vasul (bine acoperit), în repaus, timp de 7 ore. Ulterior, se amestecã cu uleiul; compusul se pune sã fiarbã (uºor) pe baie de apã fierbinte, timp de 3 ore, pânã ce întreaga cantitate de alcool se va evapora. Se filtrează prin tifon dublu, presând bine planta. Se pãstrează în sticluþã (închisã ermetic) de culoare închisã, etichetatã, la loc întunecos ºi rece.

Util în tratamentul arsurilor foarte grave.

1000. ULEI CU FLORI PROASPETE DE MUªEÞEL

INGREDIENTE : flori de muªeþel, ulei comestibil.

MOD DE PREPARARE : Recoltate când sunt 75 % înflorite (pe timp însorit), florile se mãrunþesc fin ºi se introduc în sticlã cu gura largã (pe 3 sferturi), completând cu ulei (cât cuprinde). La cald, macerarea durează 14 zile. Ulterior, se filtrează, pãstrând sticla (bine închisã) la loc întunecos ºi rece.

Ajutã în tratarea rãnilor greu vindecabile ºi a arsurilor grave.

1001. ULEI DIN SILNIC

INGREDIENTE : plantã proaspãtã, ulei comestibil.

MOD DE PREPARARE : se preparã la fel ca la reþeta precedentã.

Se utilizează în comprese, pentru plãgi, afecþiuni inflamatorii ale pielii. Ajutã în durerile de urechi (câteva picãturi calde, în ureche), calmează otalgiile.

1002. ULEI DE MAGHIRAN

Se preparã folosind indicaþiile reþetei 1000. Muªeþelul se înlocuieªte cu maghiran.

Ajutã mult în tratarea herpesului.

1003. ULEI DIN MUGURI DE PLOP NEGRU

INGREDIENTE : 20 grame pulbere din muguri de plop negru, 100 mililitri de ulei (mãsline, floarea - soarelui, soia sau porumb).

MOD DE PREPARARE : Pulberea se amestecã cu uleiul; macerarea durează 10 zile. Ulterior, se filtrează.

Ajutã în tratamentul arsurilor grave ºi a rãnilor greu vindecabile.

1004. ULEI DE LEMN - CÂINESC

INGREDIENTE : 20 grame de flori (proaspete) de lemn câinesc, 100 mililitri de ulei comestibil.

MOD DE PREPARARE : Florile (recoltate pe timp uscat) se taie fideluþã ºi se pun în sticluþã de mãrime potrivitã; se adaugã ulei, cât cuprinde. Macerarea durează 30 zile. Se filtrează, pãstrându-se în sticle de culoare închisã, la loc întunecos ºi rece.

Se utilizează, cu succes, în tratarea celulitei.

1005. ULEI DE MÃSLINE CU USTUROI

INGREDIENTE : o cãpãþânã de usturoi, 100 mililitri de ulei de mãsline.

MOD DE PREPARARE : Bine pisat, usturoiul se pune într-o sticluþã (de mãrime potrivitã) împreunã cu uleiul de mãsline. Macerarea durează 3 zile, dupã care se filtrează.

Cu această loþiune se fac frecþii, masaje, contra algiilor reumatismale, a nevritelor, entorselor, etc.

1006. ULEI CU MENTÃ

INGREDIENTE : 5 grame ulei de mentã (procurat prin industria farmaceuticã), 100 mililitri de alcool de 95 grade.

MOD DE PREPARARE : Uleiul de mentã se amestecã cu întreaga cantitate de alcool, amestecând bine, pânã se obþine compusul omogen.

Se foloseºte (frecþii) ca ºi calmant reumatic, de asemenea calmează mâncãrimile produse de diferite tipuri de intoxicaþii.

1007. ULEI DE ALUNE

Acest ulei ajutã foarte mult în tratamentul contra teniei. Se ia o linguriþã dimineaþa, pe stomacul gol, timp de 15 zile.

1008. ULEI DIN MIEJI DE NUCÃ

La fel ca la reþeta precedentã, foarte bun medicament în tratarea teniazei; 50 - 60 mililitri pe zi, adãugat în salatã de cartofi, seara, timp de 3 zile (consecutiv).

Ajutã în tratamentul enuriazisului nocturn; se îmbibã o felie de pâine cu acest ulei, consumând-o zilnic, timp de 15 zile.

1009. ULEI DE IENUPÃR

INGREDIENTE : 10 mililitri de ulei de ienupãr, 100 mililitri de alcool de 50 grade.

MOD DE PREPARARE : Procurat din farmacie, uleiul de ienupãr se amestecã cu alcoolul, obþinând un compus omogen.

Seara, înainte de culcare, se foloseºte în frecþii contra durerilor reumatice sau lumbago (extern).

1010. ULEI DE RICIN

Se procurã prin intermediul industriei farmaceutice.

Se maseazã uºor pielea în zonele unde au apãrut pete închise la culoare, datorate bolilor de ficat; de asemenea se pot masa mâinile ºi faþa persoanelor mai în vârstã. Ajutã în constipaþie (intern).

1011. ULEI DE CICOARE CU POJARNIÞÃ

INGREDIENTE : flori de cicoare, pojarniþã ºi ulei de soia.

MOD DE PREPARARE : În cantitãþi egale ºi tãiate mãrunt, cele douã tipuri de flori se introduc în sticlã (de mãrime potrivitã), completând (cât cuprinde) cu uleiul menþionat. Macerarea durează 13 zile (sticla trebuie sã fie bine închisã). Se pãstrează în sticle bine închise, la loc întunecos ºi rece.

Ajutã la cicatrizarea rãnilor greu vindecabile.

1012. ULEI DE LUMÂNÃRICÃ

INGREDIENTE : 50 grame de flori de lumânãricã, 100 mililitri de ulei de soia.

MOD DE PREPARARE : Recoltate pe timp însorit, bine mãrunþite, florile de lumânãricã se pun în vas emailat (de mãrime potrivitã ºi fãrã pete de ruginã), adãugând ulei (cât cuprinde).

Vasul se pune la fiert (foc domol, fãrã contact direct cu flacãra), timp de 30 minute.

Ulterior, se lasã în repaus o jumãtate de orã. Se filtrează prin tifon dublu ºi se pãstrează în sticluþe de culoare închisã, bine închise, la loc întunecos ºi rece.

Ajutã în tratamentul contra hemoroizilor (crize) prin masãri uºoare ale zonei afectate.

1013. ULEI DE IASOMIE

INGREDIENTE : flori de iasomie, ulei de porumb.

Recoltate când sunt 75 % înflorite, pe timp uscat, tãiate fideluþã, florile de iasomie se amestecã cu uleiul (în sticlã potrivitã ca mãrime). Macerarea durează 14 zile, sticla trebuind sã fie bine închisã. Ulterior, se filtrează.

Cu acest ulei se fac frecþii calmante în durerile reumatice.

1014. ULEI DE GÃLBENELE

INGREDIENTE : flori de gãlbenele, ulei (de mãsline sau soia).

MOD DE PREPARARE : Culese pe timp uscat, florile de gãlbenele se mãrunþesc fin ºi se introduc într-o sticlã cu gâtul larg. Se adaugã ulei (cât cuprinde). Macerarea durează 14 zile, sticla trebuind sã fie bine închisã. Se filtrează ºi se pãstrează la rece.

Ajutã în tratarea arsurilor ºi a rãnilor greu vindecabile.

1015. ULEI DIN FLORI DE CICOARE

INGREDIENTE : flori de cicoare, ulei (de floarea - soarelui sau soia).

MOD DE PREPARARE : se preparã ca la reþeta precedentã.

Luat câte o lingurã (de 3 ori pe zi), este foarte util în tratarea bolilor de stomac.

1016. ULEI DE SOVÂRF

INGREDIENTE : flori de sovârf, ulei (de mãsline sau de soia).

MOD DE PREPARARE : Recoltate pe timp uscat, când sunt 75 % înflorite, florile de sovârf se mãrunþesc bine ºi se pun în sticlã cu gâtul larg (pe trei sferturi), fãrã a fi presate. Se adaugã ulei (pânã ce sticla se umple). Macerarea durează 10 zile (sticla trebuind sã fie foarte bine închisã). Se filtrează ºi se pãstrează în sticle de culoare închisã, la loc rãcoros.

Eficienþã deosebitã în tratarea afecþiunilor glandulare maligne.

Se bandajează zonele afectate, aplicând deasupra frunze de pãtlaginã care se fixează cu ajutorul unor feºe din tifon.

1017. ULEI DIN CIMBRU DE CULTURÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã; sovârful se înlocuieºte cu cimbru de culturã.

Cu acest ulei se fac frecþii copiilor slab dezvoltaþi; fortificã rapid mâinile ºi picioarele în.

De asemenea, suferinzii de sclerozã beneficiazã din plin de acest tip de frecþie.

Reþinem... cimbrul de culturã este o plantã recunoscutã (aliment ºi medicament) contra alcoolismului.

H. Oþeturi terapeutice

Se preparã prin macerarea diferitelor tipuri de plante în oþet (preparat în condiþii casnice) de fructe; cantitatea necesarã este de 450 - 500 grame plantã la un litru de oþet. Durata procesului de macerarea este de aproximativ 8 zile, dupã care urmeazã filtrarea (prin pânzã deasã, din fibre naturale) ºi depozitarea în condiþii ermetice, la locuri rãcoroase ºi întunecoase. În perioada macerãrii, sticla se înfãºoarã în hârtie de culoare închisã Pentru a nu avea contact direct cu surse de luminã, chiar cea de la Soare).

Se utilizeazã ca loþiune în comprese, frecþii, þinând cont de sfatul persoanelor îndreptãþite în a prescrie astfel de tratamente.

1018. OÞET DE SALVIE

INGREDIENTE : flori de salvie, oþet de mere (vezi 686, 687).

MOD DE PREPARARE : Florile de salvie se recoltează doar pe timp însorit (după ce s-a evaporat roua), când sunt 75 % înflorite; se pot adãuga (în proporþii egale) ºi frunze de salvie, alese dintre cele mai tinere ºi fragede.

Tãiate fideluþã, se pun în sticlã de mãrime potrivitã (fãrã a se presa), completând cu oþet (cât cuprinde). Bine închisã, sticla se lasã la macerat (timp de 14 zile) lângã o sursã de cãldurã. Se filtrează, se toarnã din nou în sticle de culoare închisã ºi se pãstrează la rece.

Ajutã în tratarea afecþiunilor respiratorii (gargarã profundã); efect favorabil (frecþii) în cazuri de paralizie, transpiraþii nocturne, tremurãturi ale extremitãþilor (corpului), etc.

1019. OÞET DE IENUPÃR

INGREDIENTE : 150 grame de boabe de ienupãr, 100 mililitri de alcool de 50 grade, un litru de oþet de vin (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : Boabele de ienupãr (transformate în pudrã) se amestecã cu alcoolul; bine închisã, sticla se lasã la macerat timp de 4 - 5 zile. Se adaugã oþetul de vin ºi din nou se lasã la macerat timp de 7 - 8 zile. Se filtrează ºi se pãstrează în sticle bine închise, la loc rãcoros.

Se foloseºte cu succes în tratarea stãrilor febrile.

1020. OÞET DE TRANDAFIRI (I)

INGREDIENTE : petale de trandafiri, oþet de mere pãdureþe (vezi 688).

MOD DE PREPARARE : Recoltate pe timp uscat ºi tãiate fideluþã, petalele de trandafiri se amestecã cu oþetul din mere pãdureþe, procedând aproximativ la fel, ca în cazul reþetei 1018.

Cu acest oþet se pot face frecþii ale pielii foarte eficiente în scãderea febrei (în cazuri de rãceli foarte puternice).

1021. OÞET DE TRANDAFIRI (II)

INGREDIENTE : 100 grame de petale de trandafiri, 100 mililitri de alcool de 50 grade, 500 mililitri oþet de vin (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : Petalele tãiate fideluþã se introduc în sticlã cu gâtul larg, completând cu alcool ºi oþet; compoziþia obþinutã se agitã (intens) pânã la omogenizare. Bine închisã, sticla, în care s-a preparat compusul, se lasã la macerat timp de 5 zile. Se filtreazã (presând foarte bine petalele de trandafiri).

Aceleaºi recomandãri ca ºi în cazul oþetului precedent.

1022. OÞET COMBINAT

INGREDIENTE : frunze de mentã, salvie, busuioc, flori de levãnþicã, petale de trandafiri, boabe de ienupãr, oþet de prune (vezi 689).

MOD DE PREPARARE : Petalele ºi florile se taie fideluþã, boabele de ienupãr se transformã în pulbere. În cantitãþi egale, toate aceste produse se pun în sticlã cu gâtul larg, completând cu oþetul menþionat. Macerarea durează 14 zile (sticla trebuie sã fie bine închisã). Se filtrează prin tifon dublu, presând bine plantele.

Cu acest oþet se fac frecþii ale pielii, în cazuri de gutã, rãceli grave ºi stãri febrile.

1023. OÞET DE MERE CU SARE

INGREDIENTE : 200 grame sare (bulgãri), un litru oþet de mere I (vezi 686).

MOD DE PREPARARE : Bulgãrele de sare se introduce la o sursã puternicã de cãldurã (jarul din sobã, aragaz, etc) pânã ce atinge temperatura aproximativã de 55 - 60 grade. Luat cu un cleºte se pune în vas de porþelan; se toarnã oþetul, se acoperã vasul ºi se lasã la macerat timp de 10 ore. Compusul obþinut se toarnã în sticle care se etichetează ºi se astupã bine, pãstrându-le apoi la loc întunecos ºi rece.

Cu acest oþet se fac frecþii ale pielii în cazul durerilor de cap foarte persistente cât ºi în dureri reumatice.

1024. OÞET DE VIN CU SLATINÃ

INGREDIENTE : 250 - 300 mililitri slatinã, un litru deoþet de vin.

MOD DE PREPARARE : Slatina se obþine din izvoarele sãrate (Bãlþãteºti, Oglinzi,

Gârcina - pentru jud. Neamþ).

Se amestecã cu oþetul ºi se pãstreazã în sticle de culoare închisã, etichetate ºi bine închise.

Se foloseºte în tratarea aceloraºi tipuri de afecþiuni ale reþetei precedente.

Înainte de întrebuinþare, sticla se agitã puternic (pentru reomogenizare) ºi compusul se încãlzeºte puþin (sursã de cãldurã potrivitã).

1025. OÞET DE MERE CU ULEI DE SOIA

INGREDIENTE : 50 mililitri oþet de mere (vezi 687), 50 mililitri de ulei de soia (sau porumb).

MOD DE PREPARARE : Se amestecã uleiul ºi oþetul, agitând ambele produse energic, pentru a obþine compusul dorit.

Ajutã în tratarea fragilitãþii unghiilor; se folosesc în bandijonãri ale unghiilor 15 - 20 minute zilnic, mai multe zile consecutiv.

1026. OÞET CU FOIÞE DE CEAPÃ

Foile de ceapã se þin în oþet de fructe douã ore.

Indicaþii terapeutice - ajutã la dispariþia negilor.

Se aplicã pe negi ºi se lasã astfel câteva zile. Se repetã de mai multe ori, la rând, pânã ce negii dispar definitiv.

1027. OÞET DE MERE CU COJI DE CEAPÃ

INGREDIENTE : 50 grame de coji de ceapã, 150 mililitri oþet de mere (vezi 687).

MOD DE PREPARARE : Foile de ceapã se amestecã cu oþetul, în sticlã de mãrime potrivitã. Macerarea durează 14 zile (sticla trebuind sã fie bine închisã).

Cojile de ceapã astfel îmbibate cu oþet se aplicã pe bãtãturi, se înfãºoarã locul tamponat cu tifon, þinând acest bandaj toatã noaptea. Se repetã procedeul pânã la vindecare.

1028. OÞET CU PRAZ

INGREDIENTE : o frunzã mare de praz, 250 mililitri oþet de prune (vezi 689).

MOD DE PREPARARE : Tãiatã în câteva bucãþi mai mari, frunza de praz se pune în borcan de sticlã, completând cu oþetul. Macerarea durează 24 de ore (borcanul trebuind sã fie acoperit etanº).

Aceeaºi utilitate ca ºi în cazul reþetei precedente.

1029. OÞET CU USTUROI

INGREDIENTE : 30 grame de usturoi, 500 mililitri oþet de mere pãdureþe (vezi 688).

MOD DE PREPARARE : Bine pisat, usturoiul se pune în sticlã cu gâtul larg, completând cu oþetul. Bine închisã, sticla se lasã la macerat timp de 10 zile. Se filtrează ºi se pãstreazã în sticlã de culoare închisã, etichetatã ºi bine închisã.

Ajutã în tratamentul contra ulceraþiilor, dezinfectează diverse tipuri de rãni.

1030. OÞET CU FRUNZE DE AFIN

INGREDIENTE : 30 grame de frunze de afin (transformate în pulbere), un litru oþet de vin (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : Pulberea se amestecã cu oþetul (în sticlã de mãrime potrivitã). Se lasã produsul la macerat, timp de 15 zile.

Compusul obþinut se utilizează în frecþii ale pielii contra rãcelilor.

1031. OÞET DE IEDERÃ

INGREDIENTE : 50 grame plantã (fin mãrunþitã), un litru oþet de vin (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : Planta se introduce împreunã cu oþetul în vas de mãrime potrivitã; bine acoperit, acesta se lasã la macerat timp de 6 ore. Se filtrează.

Compusul obþinut se foloseºte în cazul frecþiilor pielii.

Acþiune de destindere a tegumentelor, diminuare a corozitãþilor specifice celulitei.

1032. OÞET CU FRUNZE DE TOPORAº

INGREDIENTE : 150 - 200 grame de frunze de toporaº, 300 mililitri oþet de vin (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : În vas cu pereþi dubli, se pun la fiert cele douã "elemente" componente, la foc domol, timp de 8 - 10 minute.

Cu produsul astfel obþinut se pun cataplasme pe zonele dureroase în cazuri de gutã; are acþiune antialgicã deosebitã.

1033. OÞET CU HREAN

INGREDIENTE : hrean (ras pe rãzãtoarea de sticlã), oþet de mere I (vezi 686).

MOD DE PREPARARE : Hreanul se pune (pe jumãtate) în sticlã de mãrime potrivitã; se adaugã oþet (cât cuprinde). Se lasã compusul obþinut la macerat, timp de 6 ore.

Se aplicã cataplasme în tratarea rãcelilor rebele, a acneelor, etc.

1034. OÞET CU LEVÃNÞICÃ

INGREDIENTE : 60 - 80 grame de flori de levãnþicã, un litru oþet de mere II (vezi 687).

MOD DE PREPARARE : Tãiate mãrunt, florile de levãnþicã se pun în sticlã cu gura largã (pe trei sferturi) fãrã a forþa (prin presare). Se adaugã oþetul menþionat (cât cuprinde). Bine închisã sticla se lasã la macerat timp de 7 zile.

Cu acest oþet se fac frecþii ale pielii în cazul rãcelilor rebele, gripelor grave.

1035. OÞET CU COAJÃ DE LÃMÂIE

INGREDIENTE : cojile de la două lămâi, 200 mililitri oþet de mere I (vezi 686).

MOD DE PREPARARE : Cojile de lămâi se introduc în sticlă de mărime potrivită, completând cu oþetul menþionat. Bine închisă, sticla se lasă la macerat timp de 8 zile.

Cu oþetul obþinut se aplică bandaje pe negi, de mai multe ori, până ce aceºtia dispar.

În acelaºi scop (dispariþia negilor) se mai poate folosi uleiul de ricin (frecþie, seara ºi dimineaþa). În 3 - 4 zile negii dispar.

1036. OÞET DE VENTRILICĂ

INGREDIENTE : 100 grame ventrilică, 500 mililitri oþet de mere (vezi 690).

MOD DE PREPARARE : Se recoltează vârfurile înflorite ale plantei; tăiate mărunt se pun în sticlă (de mărime potrivită) împreună cu oþetul. Sticla se înfăºoară în hârtie de culoare închisă ºi se lasă la macerat (la soare) timp de 14 zile. Se filtrează.

Cu acest oþet se pun comprese (în cazul durerilor de cap); ajută în prurit senil (mâncărimi la bătrâneþe), vindecă eczemele cronice, etc.

I. Pulberi terapeutice

Recoltate în perioada optimã, plantele medicinale se pun la uscat în încãperi calde ºi bine aerisite.

Uscate foarte bine, plantele se depozitează (pentru iarnã) în pungi de hârtie sau sãculeþi de pânzã (din fibrã naturalã). În nici un caz, plantele nu se pãstrează fãrâmiþate.

Ulterior, la nevoie, plantele se scot din pungã (sau sãculeþ) ºi se transformã în pulbere (maºina de râºnit cafea), o cantitate necesarã pentru aproximativ 7 zile.

Pulberile astfel obþinute pot fi folosite ca... aliment ºi medicament.

Enumerãm câteva "repere": leuºteanul, pãtrunjelul, frunzele de þelinã, coada - calului, pãtlagina, tarhonul, salvia, etc.

1037. PULBERE DE FENICUL

Deosebitã acþiune laxativ - purgativã. Se poate folosi, cu mult succes, în preparatele culinare.

1038. Pulbere de cicoare

Se utilizează 3 vârfuri de cuþit pe zi în tratamentul constipaþiilor; proprietãþi deosebite laxative.

1039. PULBERE DE CIUBOÞICA - CUCULUI

Se utilizează frunzele plantei care se recoltează înainte ºi în timpul înfloririi.

Uºurează expectoraþia ºi calmează tusea.

1040. PULBERE DE COADA - CALULUI

Se utilizează tulpina fãrã rãdãcinã, care se recoltează numai în iulie ºi în august.

Pulberea se utilizează de 3 ori pe zi (câte un vârf de cuþit).

Uºurează expectoraþia ºi calmează tusea.

1041. PULBERE DE CRUºIN

Se utilizează coaja de cruºin care dupã recoltare trebuie sã stea un an într-un depozit.

Pulberea obþinutã prin mãcinare este foarte utilã în tratamentul constipaþiilor cronice.

Se administrează de la 1 la 3 grame în decursul unei zile.

1042. PULBERE DE FRASIN

Frunzele de frasin, recoltate în luna mai, se usucă bine şi se transformă în pulbere.
Efect deosebit laxativ - purgativ.

1043. PULBERE DE LEMN - DULCE

Toamna târziu şi primăvara devreme se recoltează rădăcina acestui arbust.
Bine uscată se transformă în pulbere.
Acţiune uşor diuretică, expectorantă; calmează tusea. Este un laxativ uşor recomandat celor care suferă de ulcer gastric.

1044. PULBERE DE RUBARBĂ (REVENT)

Se foloseşte rădăcina plantei care se recoltează după patru ani de la însămânţare.
Se recoltează în cea de-a treia decadă a lunii octombrie sau prima decadă a lunii martie.
Bine uscată şi transformată în pulbere, se administrează timp îndelungat (un vârf de cuţit la începutul primelor două mese principale, timp de 15 zile).
Proprietăţi tonice, antianemice, stimul digestiv.
Se apreciază că în lume există aproximativ 60 soiuri de rubarbă dintre care 2/3 se întâlnesc în China.
În prezent, peste 20 de ţări au inclus această plantă pe lista produselor farmacopeice.

1045. PULBERE DE VÂSC

Vâscul se recoltează în octombrie şi martie.
Pentru prepararea pulberii se folosesc frunzele şi rămurelele de 4 - 5 milimetri.
Cel mai bun este vâscul de măr.
Se administrează câte un vârf de cuţit pe zi.
Influenţează circulaţia sângelui, făcând să scadă tensiunea.
Ameliorează arterioscleroza, tulburările renale (influenţate de tensiunea ridicată) şi toate stările cu circulaţie defectuoasă a sângelui.
Acţiune antispasmodică, calmează crizele de astm, tuse convulsivă, sughiţurile persistente.
Dacă se ia cu regularitate, timp de 12 luni, are acţiune pozitivă în tratamentul diabetului.

1046. PULBERE DIN MUGURI DE PLOP NEGRU

Se recoltează în a treia decadă a lunii februarie sau prima decadă a lunii martie.
Din pulberea obţinută prin mărunţire fină se prepară alifii şi tincturi; de asemenea se pot obţine lichioruri delicioase cu aromă deosebit de plăcută.
Aceeaşi compoziţie ca şi propolisul fabricat de albinele de stup.

1047. PULBERE DIN MUGURI DE MESTEACÃN ALB

Mugurii se recoltează în aceeaºi perioadă iar pulberea are aproximativ aceleaºi întrebuinþări (ceva mai slabe ca în cazul mugurilor de plop negru).

1048. PULBERE DIN GHINÞURĂ (GENÞIANĂ)

Se recoltează toamna târziu sau primăvara devreme.

Bine uscată, rădăcina, transformată în pulbere, se administrează de 3 ori pe zi (câte un vârf de cuþit) înaintea (30 minute) fiecărei mese.

Utilitate deosebită în tratarea dischineziilor biliare, parazitozelor intestinale, anorexiei, convalescenþei ºi anemiilor.

1049. PULBERE DE ODOLEAN (VALERIANĂ)

Se recoltează (rădăcina) toamna târziu sau primăvara devreme.

Bine uscate ºi transformate în pulbere, se administrează ca stimulent cerebral, în proporþie de 4 grame pe zi, două prize.

Nu se depăºeºte această dozã, deoarece are efect deprimant.

1050. PULBERE DE PEDICUÞĂ

Este vorba despre pulberea recoltată din spicul plantei.

Ajută în vindecarea escarelor ºi a rănilor deschise.

1051. PULBERE DIN SALCIE ALBĂ

Scoarþa de salcie albă se recoltează în luna martie.

Bine uscată ºi transformată în pulbere, se administrează în dozã de două grame pe zi, în puþin miere sau must de struguri, timp de 15 zile.

Indicaþii: reumatism articular acut, gripă, bronºită, insomnii.

1052. PULBERE DE SCHINDUF

Seminþele de schinduf, din ultima recoltă, uscate ºi transformate în pulbere se fierb 3 minut cu lapte de soia (fără contact direct cu sursa de foc).

Au un excelent efect nutritiv.

Pulberea de schinduf, preparată cu puþină apă caldă (până se obþine o pasă îngroºată), se aplică pe regiunea sinusurilor, sub formă de cataplasmă.

1053. PULBERE DIN SCLIPEÞI

Rădăcina acestei plante se recoltează în lunile octombrie ºi martie.

Transformatã în pulbere, se administreazã câte 3 grame pe zi în tratamentul diareei, dizenteriei, hemoragiilor, gutei ºi diabetului.

1054. PULBERE DE STEJAR

Scoarþa stejarului se recoltează primăvara devreme sau toamna târziu, numai de pe ramuri tinere, de 3 - 5 ani.

Transformatã în pulbere, are proprietatea de a opri hemoragiile nazale, ajutã la cicatrizare, vindecã diaree ºi dizenterie.

1055. PULBERE DE GHINDÃ

Bine uscatã, prãjitã (precum cafeaua naturalã) se preparã la fel ca ºi cafeaua.

Ajutã mult în reglarea eliminării, în cazuri de diaree ºi dizenterie.

Se bea dimineaþa, pe stomacul gol, o ceºcuþã de cafea de ghindã, fãrã a fi îndulcitã cu nici un fel de îndulcitor, nici chiar cu miere de albine.

1056. PULBERE DE TOPORAº

Rãdãcini de toporaº, recoltate în timp optim, se fierb 10 grame cu 300 mililitri de apã, în vas emailat, în clocote mici, timp de 10 minute. Se lasã în repaus 10 minute, se strecoarã prin tifon ºi se bea câte puþin, cu înghiþituri rare, în cursul unei zile.

Proprietãþi: emolient, expectorant, cicatrizant, diuretic, laxativ.

1057. PULBERE DE IENUPÃR

Fructele de ienupãr (din ultima recoltã) transformate în pulbere (o linguriþã la 250 mililitri de apã) se umectează cu o lingurã de apã rece, timp de 5 minute, după care se adaugã 250 mililitri de apã fierbinte ºi se lasã în repaus 5 minute. Se strecoarã prin tifon ºi se utilizează ca diuretic.

Contraindicat persoanelor cu afecþiuni renale inflamatorii.

1058. PULBERE DE CERENÞEL

Rãdãcinile aceste plante se pot usca la soare. Pulberea obþinutã se preparã sub formã de decoct, ca la reþeta precedentã.

Ajutã în calmarea durerilor provocate de anumite boli respiratorii. Se face gargarã, aplicaþii locale ºi comprese.

1059. PULBERE DE HAMEI

Pe conurile de hamei se aflã glande care se desprind cu uºurinþã de plantã; se obþine o pulbere finã, galbenã (lupulina), care se utilizează cu succes ca medicament.

Proprietãþi tonice, stomahice ºi diuretice.

1060. PULBERE DE PELIN

Pelinul (rãmurele cu frunze ºi flori bine uscate) se transformã în pulbere care se administreazã de douã ori pe zi, câte un vârf de cuþit.

Indicaþii: anemii, convalescenþe, diaree, febrã, oxiuri, ascarizi, reglarea ciclului menstrual.

Se administreazã în cure scurte de câte 8 zile, cu pauze potrivite.

Pulberea de pelin (3 grame), amestecatã cu puþinã miere, luatã pe stomacul gol este deosebit de utilã în tratamentul oxiurilor.

1061. PULBERE DIN SCOARÞÃ DE MESTEACÃN ALB

Coaja de mesteacãn (recoltatã primãvara devreme sau toamna târziu) se usucã bine ºi se transformã în pulbere (manual sau mecanic). Se preparã prin decocþie (o linguriþã de pulbere la 250 mililitri de apã; procesul durează 4 minute). Se lasã în repaus 10 minute.

Se administrează 3 cãni pe zi în tratamentul ulcerului gastric.

1062. PULBERE DE MAGHIRAN

Maghiranul (plata întreagã fãrã rãdãcinã) transformat în pulbere, se adaugã în diferite preparate culinare, înnobilându-le gustul cu aroma deosebit de plãcutã ºi valoarea nutritivã.

1063. PULBERE DE ROZMARIN

Se recoltează vârfurile frunzelor, înainte de înflorire; se prefac în pulbere. Aceasta se foloseºte ca aromã în diferite preparate culinare.

Pentru aromã, se adaugã în preparatele culinare urmãtoarele pulberi: cimbru de grãdinã, cimbriºor de câmp, sovârf, busuioc. Acest adaos de pulberi în preparatele culinare împiedicã formarea gazelor în stomac (pe parcursul procesului digestiv).

1064. PULBERE DIN RÃDÃCINÃ DE LEUºTEAN

Pulberea obþinutã prin procedeul de acum binecunoscut (din rãdãcina plantei) este recomandatã ca diureticã, tratează edemele cardiace ºi renale, reglează ciclul menstrual (diminuând durerile), etc.

1065. PULBERE DE URZICÃ

Datoritã compoziþiei sale, urzic este un aliment antianemic (prin excelenþã).

Sub formã de pulbere, consumatã în sezonul rece (3 linguriþe pe zi), adãugatã în diferite preparate, este bunã diureticã, depurativã, ajutã în tratamentul litiazei urinare cronice ºi degenerative.

1066. PULBERE DE RÃCHITAN

Cu această pulbere se prepară decoct sau extract fluid.

Este utilizată în tratamentul diareelor, hemoragiilor gastrointestinale, dizenteriei.

1067. PULBERE DIN FLORI ALBE DE SALCÂM

Recoltate pe timp frumos (însorit) când sunt 75 % înflorite, se usucă bine şi se transformă în pulbere.

Se presară pe rănile provocate de arsuri. De asemeni, ajută arsurile stomacale.

1068. PULBERE DE VOLBURĂ

Se foloseşte planta (fără rădăcină) când este 75 % înfloritã.

Bine uscată se transformă în pulbere.

Se administrează câte o linguriţă amestecată cu puţină miere, dimineaţa pe stomacul gol, ca purgativ sau pentru creşterea secreţiei biliare.

1069. PULBERE DE STÂNJENEL

Rădăcinile de stânjenel se scot din pământ toamna târziu sau primăvara devreme; se usucă bine şi se transformă în pulbere (prin măcinare).

Se administrează câte o jumătate de linguriţă, pusă la macerat într-o ceaşcă de apă rece, timp de 12 ore.

Cu compusul obţinut se umezeşte pansamentul care se aplică pe răni foarte mari şi greu vindecabile. Înainte de a aplica cataplasma se unge porţiunea afectată cu alifie de gălbenele.

1070. PULBERE DIN CĂRBUNE (LEMN DE TEI)

Ramurile de tei (3 - 5 ani) se ard înăbuşit şi se transformă în pulbere.

Se administrează câte o lingură, amestecată cu 150 mililitri lapte cald, de două ori pe zi. Tratează afecţiunile pulmonare, gastrice şi hepatice.

1071. PULBERE DE TARHON

Frunzele de tarhon, bine uscate, se transformă în pulbere (prin măcinare).

O linguriţă de pulbere se amestecă cu 100 mililitri de oţet de mere II; se obţine un compus cu care se clăteşte cavitatea bucală.

Utilă în tratamentul pulpitei dentare.

Se foloseşte pentru aromat anumite preparate culinare (conferă... "deliciul" consumului de hrană naturală).

1072. PULBERE DE UNGURAş

Planta (fără rădăcină) se transformă în pulbere (prin măcinare).

Se administrează în tratamentul astmului bronşitei (chiar dacă este însoţită de febră).

Proprietăţi: reglează ritmul cardiac şi restabileşte pofta de mâncare.

1073. PULBERE DE CIUMĂFAIE

Frunzele plantei, uscate şi transformate în pulbere se folosesc în tratarea astmului bronşic, administrate în proporţie de 0.05 grame (în decursul unei zile).

Se poate utiliza cu succes sub formă de decoct. Atenţie la dozaj.

1074. PULBERE LAXATIV - PURGATIVĂ

Pulberea se prepară din coajă de cruşin, frunze de frasin, rădăcină de cicoare, rădăcină de lemn - dulce, seminţe de fenicul (părţi egale).

Se administrează o linguriţă amestecată cu puţină apă, dimineaţa pe stomacul gol; ulterior doza se măreşte sau se micşorează în funcţie de efectul produs. Foarte eficientă în constipaţia cronică habitualã.

1075. PULBERE DIN FRUNZE DE LEUŞTEAN

Leuşteanul este bun diuretic, ajută în tratamentul edemelor cardiace. de asemenea, bun expectorant şi sedativ.

Reglează ciclul menstrual; aromează ciorbele de legume.

1076. PULBERE DE PĂTLAGINĂ

Frunzele de pătlaginã se recoltează înainte şi în timpul înfloririi plantei.

Ajută în tratarea ulcerului gastric (dozaj de 0.5 grame după fiecare masă); între mese se ia o lingură de infuzie din frunze, odată la 3 ore.

1077. PULBERE DE NUCŞOARĂ

Arborele de nucşoară este originar din Oceania.

Nucşoara este sămânţa de la fructele acestui arbore; transformată în pulbere fină se foloseşte drept condiment în diferite preparate culinare.

La fel se prepară pulberea de scorţişoară, apreciată de toate gusturile şi vârstele pentru aroma deosebit de plăcută.

1078. PULBERE DE SĂPUNARIŢĂ

Această pulbere (obţinută din rădăcină de săpunariţă) se foloseşte sub formă de macerat la rece, timp de 8 ore (5 grame la 250 mililitri de apă).

Are acţiune bactericidă şi de stimulare a glandelor; utilă în tratamentul colicistitei.

1079. PULBERE DE ROINIŢĂ

Se prepară infuzie (cu 5 grame pulbere şi 200 mililitri de apă); se bea de 3 ori pe zi.

Indicată în tratamentul entercolitelor şi colicilor postprondiale; e utilă persoanelor care suferă de dischinezie biliară asociată.

1080. PULBERE DE OBLIGEANĂ

Rizomul de obligeană, bine uscat, se transformă în pulbere (prin măcinare).

Se administrează de 3 ori pe zi, câte un vârf de cuţit.

Indicată ca pansament gastric; tratează gastrita hiperacidă.

1081. PULBERE DE CURMALE

Curmalele bine coapte se separă de sâmburi, se transformă în pulbere care se va folosi în produsele de cofetărie.

1082. PULBERE DE PORTOCALE

Cojile de portocale, bine uscate, se transformă în pulbere care se foloseşte la diferite dulciuri, pentru aroma deosebit de plăcută.

La fel se pot folosi cojile de lămâie, mandarine, grepfrut.

1083. PULBERE DE ROSTOPASCĂ

Partea exterioară a plantei, se usucă bine şi se transformă în pulbere.

Se prepară unguent (vezi 1134), "alifie cu pulbere de rostopască" care se foloseşte în tratamentul tuberculozei (pielii).

1084. PULBERE DE AFINE

Fructele bine uscate se transformă în pulbere.

Se administrează (din două în două ore) în faze acute enterice. Utilă în tratarea rectocolitei şi a ulcerului hemoragic.

1085. PULBERE DIN FRUNZE DE AFIN

Frunzele bine uscate se transformă în pulbere.

Se administrează câte o jumătate de linguriţă (amestecată cu puţină apă) de 3 ori pe zi.

Tratamentul durează două săptămâni lunar.

Ajută în vindecarea diabetului zaharat.

1086. PULBERE DE "ŞTEVIA STÂNCILOR"

Această pulbere este utilă în tratamentul scabiei; se iau seara câte două grame, în afara tratamentelor care se fac pe bază de sulf.

1087. PULBERE DE BRUSTURE

Se utilizează rădăcina bine uscată şi măcinată.

Se prepară infuzie (15 grame la 300 mililitri de apă) care se lasă în repaus 30 minute. Se bea treptat în decursul unei zile.

Se recomandă bolnavilor cu dischinezie biliară hipotonă şi constipaţie asociată.

1088. PULBERE DE SPLINUŢĂ

Foarte bine uscate, florile de splinuţă se transformă în pulbere.

Se administrează de 3 ori pe zi, câte un gram, în tratamentul urticariei.

Este indicată celor care suferă de retenţie hidrică.

1089. PULBERE DE SILUR

Planta (fără rădăcină) se transformă în pulbere.

Se administrează 3 vârfuri de cuţit pe zi.

Utilă în tratarea rinitelor alergice, hiperlăcrimare, conjunctivite, blefarite, insuficienţe hepatice minore.

1090. PULBERE DIN CEREALE ŞI CARTOFI

Această pulbere reprezintă amidonul extras din cereale şi cartofi.

Amidonul nu are acţiune farmacodinamică propriu-zisă ci mai curând exercită acţiune de protejare, uscare sau în anumite preparate de înmuiere.

Se utilizează sub diferite forme; sub formă de pulbere (unguente) este folosit în tratamentele dermatologice, iar ca glicerolat de amidon serveşte (ca bază) în prepararea unguentelor hidrofile.

În chirurgie este utilizat pentru confecţionarea bandajelor fixe.

1091. PULBERE DE ANGHINARE

Frunzele plantei, bine uscate, se transformă în pulbere.

Se administrează în doze de 0.5 - 1 gram, ca tonic de mare valoare, acţiune stomahică binefăcătoare, febrifugă.

Odată cu creşterea apetitului, are loc diminuarea ureei, fără creşterea diurezei şi, totodată, rărirea pulsului.

1092. PULBERE DE ARDEI

Ardeiul, bine uscat, se transformă în pulbere.

Se foloseşte drept condiment; are mare valoare nutritivă prin vitaminele, enzimele, mineralele şi alte substanţe pe care le conţine.

În doze de 0.1 - 0.3 grame, este puternic stimulent al digestiei.

Acţionează ca decongestionant la nivelul hemoroizilor.

1093. PULBERE DE CHIMION

Seminþele de chimion (ultima recoltã) se transformã în pulbere.

Se administreazã în doze de 0.5 - 2 grame pe zi, în mai multe reprize, la copii mici pentru combaterea colicilor ca ºi la mamele care alãptează.

Folositã mult în alimentaþie, pentru aroma plãcutã.

1094. PULBERE DE ÞINTAURÃ

Planta (recoltatã când este 75 % înfloritã), fãrã rãdãcinã, se transformã în pulbere. Aceasta se foloseºte ca tonic amar ºi laxativ.

Toate preparatele care au la bazã þintaurã (pulbere, infuzie, sirop, tincturã, vin), imediat ce au fost consumate, declanºează creºterea secreþiei gastrice ºi activează circulaþia sangvinã.

Ca pulbere, se iau câte 0.5 - 3 grame, progresiv.

1095. PULBERE DIN SCOARÞÃ DE CORN

Scoarþa de corn care se recoltează numai de pe ramurile între 3 - 5 ani, toamna târziu sau primãvara devreme, bine uscatã, se transformã în pulbere.

Este foarte bogatã în taninuri.

Pulberea se foloseºte în tratamentul diareelor, dizenteriilor ºi ca febrifug.

1096. PULBERE DE ANASON

Seminþele (din ultima recoltã), bine uscate, se transformã în pulbere.

Proprietãþi: bun digestiv, carminativ, galactogog, diuretic, expectorant, vermifug.

1097. PULBERE DE MÃRAR

Se folosesc seminþe din ultima recoltã, bine uscate.

Se preparã ceai prin infuzare (o linguriþã la 250 mililitri de apã); indicaþii deosebite în balonãri abdominale, tuse convulsivã, astm bronºic ºi bronºite, uºurează expectoraþia ºi ajutã mult în curmarea sughiþurilor persistente.

1098. PULBERE DIN SEMINÞE DE GLÃDICE

Se folosesc seminþe din ultima recoltã, bine uscate.

Se utilizează ca pansament gastric.

1099. PULBERE DE IARBÃ MARE

Se foloseºte rãdãcina de iarbã mare (recoltatã când planta are vârsta de 2 ani, primãvara de vreme sau toamna târziu), bine uscatã.

Se administrează 3 - 4 grame pe zi; ajutã în tratarea afecþiunilor cãilor respiratorii.

1100. PULBERE DE POROINIC

Se utilizează tuberculii.

Pansament intestinal. Mucilagiile se folosesc ca emolient antiinflamator, antidiareeic.

1100. PULBERE DE "TREI FRAŢI PĂTAŢI"

Se utilizează planta (fără rădăcină), bine uscată.

Pulberea obţinută se ia de 3 ori pe zi, câte o linguriţă.

Se administrează ca diuretic, depurativ, ajutător în tratamentul căilor respiratorii (febre mari şi tuse uscate).

1102. PULBERE DE ANGELICĂ

Se utilizează rădăcina, recoltată toamna târziu sau primăvara devreme, bine uscată. Se ia câte un gram (de trei ori pe zi) între mese. Tratează gastrita.

1103. PULBERE DIN COJI DE OUĂ

Se folosesc cojile de ouă (de preferinţă de la păsările de la ţară), bine uscate.

Se iau 3 vârfuri de cuţit pe zi în lipsă de calciu.

1104. PULBERE DIN UNGHII DE PORC

Unghiile de porc se spală bine, se usucă, se ard complet, obţinând "cărbunele" care se pisează în mojar de lemn.

Ulterior se cerne prin sită deasă.

Se utilizează în tratamentul copiilor care scapă (involuntar) urina.

Prezenta reţetă este luată din popor, transmisă din generaţie în generaţie, cu rezultate deosebite.

Este suficient ca persoana în cauză se ia 3 zile acesta tratament pentru a scăpa de astfel de manifestări.

J. Pulberi combinate

Un alt mod de a consuma pulberile de plante, cu randament crescut.
Reþetele de mai jos sunt (în mare parte) tonice.

1105. PULBERE COMBINATÃ (I)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct, rosa cinnamomea), coacãz negru (fruct, ribes nigram), bine uscate, în cantitãþi egale.

Se ia o lingurã din acest amestec ºi se þine sub limbã 10 - 15 minute, dupã care se înghite cu foarte puþinã miere, dimineaþa, la prânz ºi seara (de 3 ori) câte o linguriþã.

1106. PULBERE COMBINATÃ (II)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct) ºi frasin de munte (fruct, scorbus aucuparia), bine uscate, în cantitãþi egale.

Se iau 3 linguriþe pe zi, þinute sub limbã 10 - 15 minute, ulterior înghiþite ca atare sau cu puþinã miere.

1107. PULBERE COMBINATÃ (III)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct) ºi afin (fruct, vaccium vitisidaea), în pãrþi egale.

Bine uscate, se transformã în pulbere.

Se iau 3 linguriþe pe zi, sub limbã (10 - 15 minute) dupã care se înghite cu puþinã miere.

1108. PULBERE COMBINATÃ (IV)

Se folosesc: urzicã (frunze, urtica dioica) 3 pãrþi ºi afin (fruct) 7 pãrþi, bine uscate.

Se utilizeazã ca la reþeta precedentã.

1109. PULBERE COMBINATÃ (V)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct) - 3 pãrþi ºi coacãz negru (fruct) - o parte, frunze de urzicã - 3 pãrþi.

Bine uscate, se transformã în pulbere.

Se utilizeazã la fel ca la reþetele precedente.

1110. PULBERE COMBINATÃ (VI)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct) - 3 pãrþi, coacãz negru (fruct) - o parte, morcov (rãdãcinã, carota vulgaris) - 3 pãrþi.

Bine uscate se transformã în pulbere.

Se utilizeazã la fel ca la reþetele precedente.

1111. PULBERE COMBINATÃ (VII)

Se folosesc: trandafir sãlbatic - o parte ºi zmeurã (fruct, rubus idaeus) - o parte.

Se usucã bine ºi se transformã în pulbere.

Se administreazã ca în reþetele precedente.

1112. PULBERE COMBINATÃ (VIII)

Se folosesc: trandafir sãlbatic (fruct) - o parte, zmeurã (fruct) - o parte, coacãz negru (frunze) - o parte ºi afin (frunze) - o parte.

Bine uscate se transformã în pulbere.

Se administreazã ca în reþetele precedente.

1113. PULBERE COMBINATÃ (IX)

Se folosesc: cãtinã albã de râu (fruct) - o parte ºi o parte mãceºe (vezi 722 ºi 725).

Bine uscate, se transformã în pulbere.

Se iau douã linguriþe pe zi, dimineaþa ºi la prânz, ca în reþetele precedente.

Puternic vitaminizant.

1114. PULBERE COMBINATÃ (X)

Se folosesc: scoruºe uscate (pulbere, vezi 723), afine (fruct) uscate, în cantitãþi egale.

Se administreazã de 3 ori pe zi (câte o linguriþã) ca în reþetele precedente.

Pe lângã proprietãþile tonice, ajutã în diabet.

Toate cele 10 reþete notate mai sus sunt de real folos pentru reglementarea metabolismului ºi îmbunãtãþirea tonusului muscular.

Nu este obligatoriu consumul numai în caz de boalã.

Se pot consuma preventiv, cure de 21 zile, în special primãvara când organismul, abia "ieºit din iarnã", este slãbit ºi anemiat.

K. Alifii terapeutice

În condiþii casnice, alifiile se obþin din diferite produse: ulei, unt, ceară naturală de stup, seu de oaie, untură de bursuc, untură de pasăre, grăsime de porc, viþel sau vită, etc.

În majoritate, alifiile au la bază un liant gras ºi plante.

Astfel, se pune întâi untura la topit (vas emailat fără pete de ruginã), în clocote mici (până la 40 grade) după care se adaugă plantele fin mărunþite ºi zdrobite în mojar, pentru ca să pătrundă grăsimea în fibre.

Se amestecă cu o lingură nouă de lemn, înfăºurând vasul în pătură, lăsându-l 12 ore; se reîncălzeºte uºor, amestecând în permanenþă până la 38 grade Celsius.

Se strecoară prin tifon dublu, presând bine plantele, apoi se pune în recipiente de sticlă ºi se păstrează în congelator.

Se folosesc plante recoltate din flora spontană, în regiuni nepoluate, cultivate numai în terenuri îngrăºate biologic.

Majoritatea alifiilor prezentate sunt preluate din popor, verificate, cu rezultate foarte bune.

1115. ALIFIE DE ORZ VERDE

INGREDIENTE : 500 grame de untură de viþel sau unt, un mănunchi de orz verde.

MOD DE PREPARARE : Pentru a înþelege utilitatea orzului ne vom întoarce înapoi la reþeta 1.

Orzul se taie mărunt ºi se pisează în mojar. Se toarnă untura sau untul înfierbântate ºi se amestecă până ajunge la 38 grade Celsius.

Se macerează respectând indicaþiile de mai sus.

Se strecoară prin tifon dublu; fibrele care rămân se folosesc la cataplasme.

Se toarnă în recipiente de sticlă ºi se păstrează la răcoare.

Ajută la catifelarea tenului, îndepărtează ridurile, vindecă rănile ºi durerile reumatice.

1116. ALIFIE CU ORZ VERDE ºI VENIN DE ALBINE

INGREDIENTE : 500 grame de unt, un mănunchi de orz verde, o lingură de lanolină (grăsime extrasă de pe lâna oilor, n.r.), 50 miligrame venin de albine.

MOD DE PREPARARE : Se procedează ca la reþeta precedentă, adăugând produsele menþionate mai sus.

Ajută în durerile reumatice. Se lucrează numai cu mască, ochelari ºi mănuºi.

1117. ALIFIE CU ORZ VERDE ºI APILARNIL

Se preparã ca la 1115, folosind aceleaºi ingrediente; se adaugã o lingurã de lanolinã bine amestecatã cu o lingurã de apilarnil.

Se foloseºte în aceleaºi afecþiuni, fiind mai eficientã.

1118. ALIFIE CU ORZ VERDE ºI SALVIE

Se procedeazã ca la 1115, folosind aceleaºi ingrediente. Jumãtate din orzul verde se completeazã cu vârfuri ºi frunze de salvie fin mãrunþite.

Ajutã la vindecarea rãnilor ºi la dispariþia vânãtãilor.

1119. ALIFIE CU ORZ VERDE ºI FRUNZE DE ANGELICÃ

Se preparã ca la 1115, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din cantitatea de orz se completeazã cu frunze de angelicã fin mãrunþite ºi pisate.

Ajutã la vindecarea rãnilor ºi a pruritului.

1120. ALIFIE CU ORZ VERDE ºI RÃDÃCINÃ DE ANGELICÃ

Se preparã ca la 1115, folosind aceleaºi ingrediente; frunzele se înlocuiesc cu rãdãcini (rase pe rãzãtoare de sticlã).

Ajutã în aceleaºi afecþiuni, fiind mai eficientã.

1121. ALIFIE CU FRUNZE DE FRASIN

Frunzele de frasin trebuie sã fie proaspete ºi recoltate în luna mai.

În continuare se procedeazã ca la 1115.

Se foloseºte cu mult succes în durerile reumatice de orice fel ºi în junghiuri.

1122. ALIFIE CU FRUNZE DE FRASIN ºI VENIN DE ALBINE

Se preparã ca la 116, folosind aceleaºi ingrediente; orzul se înlocuieºte cu frunze de frasin.

Ajutã în acelaºi afecþiuni ca la precedenta, într-o perioadã mai scurtã de timp.

Se lucreazã numai cu mascã, ochelari ºi mãnuºi.

1123. ALIFIE CU PASTÃ DE CÃTINÃ

INGREDIENTE : 6 linguri unt(urã), o lingurã lanolinã, 3 linguri cu pastã de cãtinã (vezi 738).

Untul se pune la încãlzit (odatã cu lanolina) procedând în continuare ca la 1115.

Indicaþii în tratarea durerilor reumatice, eczemelor, contuziilor, hemoroizilor, inflamaþiilor (de orice fel), pruritului ºi rãnilor (de orice fel).

1124. ALIFIE CU PASTÃ DE CÃTINÃ ºI PROPOLIS

Se preparã ca la reþeta precedentã; se adaugã o linguriþã de pulbere finã de propolis (adãugatã în unt, odatã cu pasta de cãtinã).

Ajutã în aceleaºi afecþiuni fiind, de data aceasta, mult mai eficientã.

1125. ALIFIE CU PASTÃ DE SCORUºE

INGREDIENTE : 5 linguri de seu de oaie, douã linguri de unturã de bursuc, o lingurã de lanolinã, 4 linguri cu pastã de scoruºe.

Se procedeazã ca la 1115; utilã în tratarea durerilor reumatice, cicatrizarea rãnilor ºi catifelarea cicatricilor.

1126. ALIFIE COMBINATÃ (SCORUºE CU CÃTINÃ)

Se preparã ca la reþeta precedentã; jumãtate din scoruºe se înlocuiesc cu pastã de cãtinã (vezi 738).

Este mai eficientã în afecþiunile notate mai sus.

1127. ALIFIE CU PASTÃ DE CÃLINE

Se preparã ca la 1125, folosind aceleaºi ingrediente; pasta de scoruºe se înlocuieºte cu pastã de cãline.

Utilã în vindecarea crãpãturilor la mâini ºi picioare, dispariþia contuziilor ºi cicatrizarea rãnilor.

1128. ALIFIE CU RÃºINÃ DE BRAD

INGREDIENTE : 150 grame searã, 150 grame rãºinã de conifere, 150 mililitri de ulei de soia sau porumb.

MOD DE PREPARARE : Ceara rasã se pune în vas de porþelan, pe baie de apã fierbinte.

Se adaugã rãºina (fin mãrunþitã) ºi uleiul. Se fierbe produsul timp de 3 ore, mestecând mereu.

Se strecoarã prin tifon (când este încã fierbinte) se lasã la rãcit, se etichetează ºi se pãstreazã la rece.

Se aplicã pe furuncule; ajutã în tratarea panariþiului, cât ºi a unor forme de cancer incipient.

1129. ALIFIE CU RÃºINÃ DE CONIFERE ºI

PROPOLIS

Se preparã ca la reþeta precedentã; se adaugã o lingurã de tincturã de propolis (adãugatã picãturã cu picãturã, dupã ce s-a strecurat compoziþia, amestecând pânã la încorporare).

Ajutã în aceleaºi afecþiuni menþionate mai sus, fiind mult mai eficientã.

1130. ALIFIE CU MUGURI DE PLOP NEGRU (I)

INGREDIENTE : o lingurã de pulbere finã din muguri de plop negru, 5 mililitri de alcool de 90 grade, 100 grame osânzã de porc sau grãsime de iepure de casã, 5 grame cearã de albine fin mãrunþitã.

MOD DE PREPARARE : Pulberea se umectează cu alcoolul; se lasã la macerat 24 ore (vasul bine acoperit). Se amestecã cu grãsimea ºi se fierbe pe baie de aburi amestecând, în permanenþã timp de 3 ore.

Se strecoarã prin tifon dublu, se etichetează ºi se pãstrează la rece.

Ajutã la vindecarea rãnilor ºi hemoroizilor.

1131. ALIFIE CU MUGURI DE PLOP NEGRU (II)

Se amestecã perfect 20 grame de pulbere cu 100 grame de vaselinã (purã).

Omogenizatã bine, se ung pãrþile afectate; are acþiune antiinflamatorie.

1132. ALIFIE CU FRUNZE DE NUC (I)

INGREDIENTE : 15 grame pulbere finã din frunze de nuc, 100 mililitri de ulei comestibil, 15 grame de cearã curatã de albine.

MOD DE PREPARARE : Pulberea se pune în ulei ºi se lasã la macerat 7 zile.

Se pune vasul la fiert pe baia de aburi (20 - 30 minute), amestecând mereu.

Se strecoarã prin tifon dublu ºi se adaugã ceara fin mãrunþitã; se pune din nou pe baia de apã fierbinte, încã o jumãtate de orã, mestecând mereu. Se toarnã în recipient de sticlã ºi se lasã sã se rãcorească complet. Se închide ermetic, se etichetează ºi se pãstrează la rece.

Utilã în vindecarea rãnilor de orice fel.

1133. ALIFIE CU FRUNZE DE NUC (II)

Se recoltează frunzele fragede de nuc (luna mai), se taie mãrunt, se piseazã (doi pumni de frunze la 500 grame de unturã de porc).

În continuare se procedează ca la 1115.

Ajutã la vindecarea rãnilor ºi a durerilor reumatice.

1134. ALIFIE CU ROSTOPASCÃ (I)

INGREDIENTE : 30 grame pulbere finã de rostopascã, 15 grame lanolinã, 15 grame vaselinã, 10 picãturi acid fenic.

MOD DE PREPARARE : Pulberea se amestecã cu lanolina, apoi cu vaselina.

Bine amestecat, se adaugã acidul fenic, picãturã cu picãturã, mestecând mereu, pânã la omogenizare.

Se utilizeazã în cicatrizarea rãnilor, în tratarea bolilor de piele, uneori chiar canceroase.

Se unge rana ºi se panseazã, lãsând-o astfel 3 zile dupã care se schimbã pansamentul pânã la vindecare completã.

Rostopasca stopeazã dezvoltarea tumorilor.

1135. ALIFIE CU ROSTOPASCÃ (II)

INGREDIENTE : 450 grame de unturã e porc, 50 grame de unturã de bursuc (sau de urs), doi pumni de rostopascã.

MOD DE PREPARARE : Se încãlzesc ambele feluri de unturã, în acelaºi vas, adãugând rostopasca tãiatã ºi pisatã.

În continuare se procedeazã ca la reþeta precedentã (1115).

Ajutã în vindecarea bolilor de piele, mai cu seamã a eczemelor.

1136. ALIFIE CU USTUROI

INGREDIENTE : o cãpãþânã de usturoi, o lingurã de ulei, o jumãtate de lingurã cu unturã.

MOD DE PREPARARE : Usturoiul se piseazã fin, se adaugã uleiul (picãturã cu picãturã), amestecând pânã la încorporare, ulterior adãugând untura.

Acest unguent este un foarte bun resorbant al tumorilor albe.

1137. ALIFIE CU IEDERÃ ºI SOVÂRF

INGREDIENTE : 5 pulbere de iederã, 5 grame pulbere de sovârf, 40 grame de unturã de iepure de casã.

MOD DE PREPARARE : Pulberile se pun în vas de porþelan, pe baie de apã fierbinte, se lasã 3 ore sã fiarbã, mestecând mereu.

Se strecoarã prin tifon dublu în recipient de sticlã ºi se pãstreazã la rãcoare.

Cu aceastã alifie se ung (uºor, de mai multe ori) zonele afectate de celulitã.

1138. ALIFIE CU GÃLBENELE

INGREDIENTE : 450 grame de unt (sau unturã), 50 grame de unturã de bursuc (sau de rechin), 2 pumni de gãlbenele.

În continuare se procedeazã ca la 1115.

Ajutã în foarte multe afecþiuni. Vindecã rãni, arsuri, hemoroizi, ulcere, varice, tumori, etc.

1139. ALIFIE CU COADA - ºORICELULUI ºI FRUNZE DE ZMEUR

INGREDIENTE : 90 grame de unturã de porc sau margarinã, 15 grame de flori de coada - oricelului, 15 grame de frunze fragede de zmeur.

MOD DE PREPARARE : Untura se pune în vas de porþelan, pe baie de apã fierbinte. Se adaugã florile de coada - oricelului oi frunzele de zmeur (ambele feluri de plante fin mãrunþite).

Dupã ce au fiert 3 ore, amestecând mereu, se filtreazã compusul prin tifon.

Ajutã în vindecarea rãnilor oi tratarea hemoroizilor.

1140. ALIFIE CU IARBA TÂLHARULUI

Planta (fãrã rãdãcinã) se transformã în pulbere.

Se folosesc aceleaoi cantitãþi oi aceleaoi mod de preparare ca la 1115.

Orzul verde se înlocuieote cu iarba tâlharului.

Ajutã în vindecarea rãnilor de orice fel.

1141. ALIFIE CU GHEÞIOARÃ

Se recolteazã frunze de gheþioarã (înainte oi în timpul înfloririi plantei).

Se preparã ca la 1115. Vindecã diverse rãni, tãieturi, etc.

1142. ALIFIE CU GHEÞIOARÃ, GÃLBENELE OI "IARBA TÂLHARULUI"

Se preparã ca la 1115 (plantele în cantitãþi egale).

Utilã în vindecarea rãnilor de orice fel; hemoroizi, ganglioni mãriþi, etc.

1143. ALIFIE CU FLORI DE SÂNZIENE

Planta se recolteazã pe timp frumos, se mãrunþeote fin, se piseazã în mojar (2 pumni de plantã la 500 grame de unturã), procedând în continuare ca la 1115.

Se aplicã pe regiunea tiroidianã oi în cancerul pielii; cu rezultate îmbucurãtoare.

1144. ALIFIE CU MUOEÞEL

INGREDIENTE : 2 pumni de flori de muoeþel, 500 grame de unt (sau osânzã de porc).

MOD DE PREPARARE : Florile de muoeþel se piseazã în mojar, trasformându-se în pastã finã. În continuare se procedeazã ca la 1115.

Ajutã la cicatrizarea tãieturilor, vindecã rãni diverse oi catifeleazã cicatricile.

1145. ALIFIE CU CÃTINÃ OI TRANDAFIRI

INGREDIENTE : 2 pumni de petale de trandafiri, o lingurã cu pastã de cãtinã (vezi 738), 600 grame margarinã (sau unt).

MOD DE PREPARARE : Se încãlzeote untul (sau margarina), se adaugã petalele

tãiate fideluþã ºi pasta de cãtinã; în continuare, vezi 1115.

Ajutã în dureri reumatice, hemoroizi, rãni de orice fel.

1146. ALIFIE CU TURIÞÃ MARE

INGREDIENTE : 2 pumni de plantã, 500 grame de osânzã de porc sau iepure de casã.

MOD DE PREPARARE : Se folosesc vârfurile (când planta este 75 % înfloritã).

Se piseazã în mojar, adãugându-se în untura încãlzitã; în continuare, vezi 1115.

Utilã în ameliorarea durerilor reumatice, hemoroizilor, rãnilor grav infectate.

1147. ALIFIE CU SOVÂRF

INGREDIENTE : 20 picãturi esenþã de sovârf, 10 grame oxid de zinc.

Cele douã produse se pot procura de la farmacie.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã (la cald) picãturile pânã se obþine o pastã finã.

Vindecã cu succes eczemele.

1148. ALIFIE CU PASTÃ DE MÃCEºE

INGREDIENTE : 5 linguri cu pastã de mãceºe (vezi 740), 500 grame de unturã de viþel.

MOD DE PREPARARE : Se încãlzeºte untura, adãugând pasta de mãceºe.

Se procedeazã, în continuare, ca la 1115.

Ajutã în tratamentul bolilor de piele, face ca vânãtãile sã disparã.

1149. ALIFIE CU PASTÃ DE ROºII

ÎN prima parte, se preparã ca la reþeta precedentã, continuând ca la 1115.

Pasta de mãceºe se înlocuieºte cu pastã de roºii (vezi 737).

Ajutã în vindecarea rãnilor ºi în catifelarea pielii.

1150. ALIFIE CU SUC DE PRAZ

INGREDIENTE : o felie de pâine negarã (proaspãtã) ºi 3 linguri de suc de praz.

MOD DE PREPARARE : Pâinea se curãþã de coajã, se mãrunþeºte bine, se amestecã cu sucul, se freacã cu lingurã de lemn, obþinând un compus foarte fin.

Aplicatã pe furuncule, aceastã alifie grãbeºte colectarea ºi eliminarea puroiului.

1151. ALIFIE CU SPIRALINÃ (ALGÃ)

INGREDIENTE : 5 linguri de unt sau margarinã, 3 linguri de pulbere din alge (spiralinã), o lingurã de lanolinã.

MOD DE PREPARARE : Untul (sau margarina) se încãlzeºte uºor, adãugând pulberea de alge (care, în prealabil) a fost amestecatã cu lanolina. Se amestecã bine, se stinge sursa de foc ºi se acoperã vasul în care s-a produs combinarea.

În continuare se procedează ca la 1115.

Utilă în vindecarea rănilor de orice fel; catifelează pielea.

1152. ALIFIE CU SĂLĂȚICĂ DE MARE (ALGĂ)

Se prepară ca la rețeta precedentă; spirulina este înlocuită cu sălățică de mare.

Ajută în aceleași afecțiuni prezentate în rețeta precedentă.

1153. ALIFIE CU PROPOLIS (I)

INGREDIENTE : 75 mililitri de ulei de soia (sau porumb), 25 grame pulbere de propolis.

MOD DE PREPARARE : Uleiul se pune în vas așezat pe baie de apă fierbinte. Când acesta este încălzit suficient, se adaugă pulberea de propolis, se stinge sursa de foc, amestecând bine până la omogenizare. Se filtrează când mai este încă fierbinte (eventual se reîncălzește), prin tifon dublu. Se păstrează în recipient de sticlă, de culoare închisă, bine acoperit, la loc întunecos și rece.

Se aplică pentru vindecarea rănilor și arsurilor grave; timpul de vindecare este foarte scurt.

1154. ALIFIE CU PROPOLIS (II)

INGREDIENTE : 80 grame de vaselină, 20 grame pulbere de propolis.

MOD DE PREPARARE : Vaselina se pune într-un vas așezat pe baie de apă fierbinte; se ține aici până devine lichidă, adăugând pulberea de propolis. Se amestecă până când compoziția devine omogenă. Se strecoară prin tifon dublu (când compoziția mai este încă fierbinte).

Folosind această alifie drept unguent, se pot vindeca numeroase boli ale pielii.

1155. ALIFIE CU PROPOLIS (III)

INGREDIENTE : 60 grame osânză de porc, 40 grame de untură de urs, 20 grame pulbere de propolis.

MOD DE PREPARARE : Ambele feluri de untură se pun în vas așezat pe baie de apă fierbinte. Se lasă puțin la răcorit, se adaugă pulberea, amestecând până ce compoziția devine omogenă. Se strecoară prin tifon dublu (când compoziția mai este încă fierbinte).

Ajută în tratarea diferitelor tipuri de boli ale pielii.

1156. ALIFIE CU FRUCTE DE VÂSC

INGREDIENTE : 100 grame fructe de vâsc, 100 grame de untură.

MOD DE PREPARARE : Proaspăt recoltate (noiembrie și octombrie), fructele se strivesc bine, amestecându-se, ulterior, cu grăsimea (în prealabil încălzită), frecându-se "spumă".

Efect deosebit de eficient contra degerãturilor.

1157. ALIFIE CU FÃINÃ DE GRÂU

INGREDIENTE : 4 linguri de fãinã de grâu, un pahar de lapte, 100 grame de unt (sau margarinã).

MOD DE PREPARARE : Fãina (rumenitã puþin) se umectează cu laptele (puþin câte puþin ca sã nu se facã cocoloaºe). Produsul obþinut se fierbe în vas cu pereþii dubli (fãrã contact direct cu sursa de foc). Ulterior, se adaugã untul (sau margarina) amestecând până la "încorporare".

Crema obþinutã se utilizează în cazuri de scabie; se aplicã timp de 10 ore pe partea afectatã, după care se procedează la spãlare cu tãrâþe de grâu ºi macerat din rãdãcini de nalbã.

1158. ALIFIE CU MIERE

INGREDIENTE : o lingurã de miere naturalã, o linguriþã de fãinã de grâu (integralã).

MOD DE PREPARARE : Se amestecã mierea cu fãina de grâu, amestecând bine până la omogenizare.

Pasta obþinutã se aplicã pe furuncule; grãbeºte colectarea puroiului.

1159. ALIFIE CU ARGILÃ (I)

La îndemâna oricui, e uºor de preparat, cu un cost deosebit de redus.

INGREDIENTE : 3 linguri de ulei de mãsline (sau orice alt ulei, preparat la rece), argilã fin mãrunþitã ºi bine uscatã la soare.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã cele două produse menþionate până la omogenizare totalã.

Pasta obþinutã se aplicã pe faþã (25 minute); se îndepãrtează cu apã cãlduþã.

După mai multe ºedinþe de acest gem, dispare ACNEA, se vindecã erupþiile feþei, face ca ridurile sã disparã; deosebit de utilã în cazul persoanelor care au tenul uscat.

1160. ALIFIE CU ARGILÃ (II)

INGREDIENTE : o lingurã de lanolinã, o lingurã de osânzã de porc, o lingurã cu pastã de cãtinã (vezi 738), o linguriþã de tincturã de propolis (vezi 803), pulbere de argilã.

MOD DE PREPARARE : Lanolina se amestecã cu osânza (încãlzitã pe baie de aburi), se freacã spumã, adãugând pasta de cãtinã, tinctura de propolis ºi pulberea de argilã (cât cuprinde) până se încorporează întreaga cantitate.

Utilã în tratamentul diverselor boli de piele, erupþiilor feþei, acneei ºi al cancerului de piele.

1161. ALIFIE CU PIATRÃ VÂNÃTÃ ºI ALBUº

INGREDIENTE : un albuº de ou proaspãt (sau 5 albuºuri de ouã de prepeliþã), o

linguriþã de pulbere finã din piatrã vânãtã.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã cele douã produse menþionate, pânã la omogenizare. Se pãstreazã în recipient de sticlã, bine închis, la loc întunecos ºi rece.

Dupã 12 ore, compusul nu mai este eficient, deoarece devine toxic; recomandãm prepararea în cantitãþi mici, pentru o singurã utilizare.

Succes deosebit în tratamentul contra hemoroizilor.

1162. ALIFIE (IRURI) I

INGREDIENTE : 50 mililitri de ulei de porumb, 25 grame de unturã de porc (sau de urs), 25 grame rãºinã de conifere, 50 grame sãpun de rufe (preparat în casã).

MOD DE PREPARARE : Uleiul ºi untura se pun în mojar, adãugând rãºina bine pisatã ºi sãpunul ras pe rãzãtoare. Vasul în care s-a fãcut amestecul se aºeazã deasupra unei bãi de apã fierbinte (se lasã la fiert 3 ore), amestecând mereu pânã se obþine o pastã spumoasã. Se strecoarã prin tifon cât mai este încã fierbinte.

Vindecã crãpãturi ale mâinilor ºi ale picioarelor; de asemeni menþionãm folosirea în sectorul zootehnic (a se aplica aceastã alifie pe ugerul vacilor care au afecþiuni de acest gen).

1163. ALIFIE (IRURI) II

INGREDIENTE : 50 grame rãºinã de brad, 50 grame cearã naturalã de albine, o lingurã tincturã de propolis (vezi 803).

MOD DE PREPARARE : Rãºina, ceara ºi uleiul se pun în mojar, deasupra unei bãi cu apã fierbinte (procesul de fierbere durează aproximativ 3 ore), amestecând mereu. Se filtrează când compusul mai este încã cald

Utilã în vindecarea rãnilor de orice fel; tratează panariþiul ºi alte afecþiuni asemãnãtoare.

1164. ALIFIE CU PIATRÃ VÂNÃTÃ ºI TUTUN

INGREDIENTE : o linguriþã de pulbere finã (piatrã vânãtã), o linguriþã pudrã de tutun, smântânã dulce.

MOD DE PREPARARE : Se amestecã cele douã pulberi, adãugând smântâna dulce (cât cuprinde) obþinând o compoziþie potrivit de îngroºatã.

Utilã în vindecarea bubelor dulci (prezente, de obicei, în zona capului la copiii mici).

1165. ALIFIE CU MÃDUVÃ DE OS

INGREDIENTE : 4 pãrþi mãduvã de os, douã pãrþi rãºinã de conifere, douã pãrþi cearã curatã de albine, o parte propolis.

MOD DE PREPARARE : Rãºina, ceara ºi propolisul, fin mãrunþite se amestecã în mojar ºi se pune vasul pe baie de apã fierbinte. Se amestecã pentru ca dizolvarea sã fie completã, procedând în continuare ca la 1115.

Ajutã în vindecarea rãnilor de orice fel, a crãpãturilor de la mâini ºi picioare, catifeleazã pielea, etc.

1166. ALIFIE CU HREAN

INGREDIENTE : 250 grame de unt (sau unturã), 3 linguri hrean (ras fin).

MOD DE PREPARARE : se preparã ca la 1115. Este utilã în tratarea durerilor reumatice ºi a rãcelilor puternice.

1167. ALIFIE CU UNTUL PÃMÂNTULUI

Se preparã ca la reþeta precedentã; hreanul se înlocuieºte cu untul pãmântului.

Indicatã în aceleaºi afecþiuni.

1168. ALIFIE CU TÃMÂIE

INGREDIENTE : 10 grame seu topit, 100 mililitri de ulei comestibil, 25 grame cearã curatã, 10 grame sacâz, 15 grame rãºinã mãrunþitã, 0.05 grame tãmâie bine pisatã.

MOD DE PREPARARE : Seul topit, uleiul ºi toate celelalte produse (fin mãrunþite) se pun în mojar pe baie de apã (fierbinte). Se amestecã timp de 3 ore, pânã la omogenizare. Se obþine o pastã finã, spumoasã, de consistenþa smântânii.

Se strecoarã (când mai este încã fierbinte) prin tifon.

Tratează durerile reumatice ºi pruritul.

1169. ALIFIE CU OU CRUD

INGREDIENTE : o linguriþã de muºtar alimentar, un ou de gãinã sau 5 de prepeliþã, o linguriþã ulei (presat la rece), o linguriþã de tincturã de propolis, fãinã de grâu (integralã), o linguriþã de miere.

MOD DE PREPARARE : În oul bãtut spumã se adaugã muºtarul, uleiul, tinctura, mierea, pânã la omogenizare. Se îngroaºã compoziþia obþinutã, adãugând fãinã (cât cuprinde).

Această alifie se aºează în strat uniform pe pânzã (fibrã naturalã), se fixează pe nodulul format la sân; deasupra fixându-se o folie subþire de polietilenã, peste care se aplicã leucoplast.

Cataplasma se þine 24 de ore. Cura durează 7 zile. Cataplasma se schimbã în fiecare dimineaþa. Concomitent, alimentaþia trebuie sã o constituie hrana vie.

Această alifie este deosebit de eficientã în tratamentul furunculozelor.

1170. ALIFIE CU CEAPÃ ºI RÃºINÃ

INGREDIENTE : două cepe mari, 3 linguri de ulei comestibil, 50 grame seu de oaie topit, 50 grame rãºinã fin mãrunþitã, 50 grame cearã rasã pe rãzãtoarea micã, două linguri de fãinã de in.

MOD DE PREPARARE : Ceapa se pune în mojar, pe baia de apã fierbinte, timp de 30 minute, amestecând mereu; ulterior se adaugã uleiul, seul, rãºina ºi ceara. Se fierbe la foc domol (compusul) timp de 3 ore, amestecând mereu. În ultimele 10 minute se adaugã fãina de in.

1171. ALIFIE CU SCORÞIºOARÃ

INGREDIENTE : 400 grame de unt (sau seu de oaie) topit, 200 mililitri de ulei de mãsline, douã linguri piper boabe, douã linguri cuiºoare, douã linguri scorþiºoarã, coaja rasã de la douã lãmâi, 4 linguri frunze (fin mãrunþite) de frasin, douã linguri (pulbere) de anason.

MOD DE PREPARARE : Uleiul, untul topit, pulberile, coaja de lãmâie ºi frunzele de frasin se pun în mojar, pe baie de apã fierbinte. Se fierb 3 ore amestecând mereu. Se strecoarã prin tifon dublu ºi se pãstreazã în recipiente de sticlã închise ermetic, la loc întunecos ºi rece.

Ajutã în tratarea durerilor reumatice.

1172. ALIFIE CONTRA DURERILOR MUSCULARE ºI ARTICULARE

INGREDIENTE : 250 grame de unt (sau osânzã), 50 mililitri de ulei, câte douã linguri de pulbere de piper, cuiºoare, anason, coaja rasã de la douã lãmâi, 4 linguri de pulbere de scoruºe.

În continuare se procedeazã ca la reþeta precedentã.

1173. ALIFIE CU PULBERE DE BÃºICA PORCULUI (CALVATIA-CAELATA)

INGREDIENTE : 250 grame de unt, o linguri tincturã de propolis (vezi 803), 4 linguri de pulbere din ciuperci (bãºica porcului).

MOD DE PREPARARE : Când ingredientul gras (pus în mojar pe baia de apã fierbinte) s-a topit, se adaugã pulberea de ciuperci. Se fierbe 3 ore, în clocote mici, amestecând mereu. În ultimele 5 minute de fierbere, se adaugã propolis (picãturã cu picãturã) pentru a se încorpora complet.

Ajutã în vindecarea rãnilor ºi la dispariþia nodulilor de naturã canceroasã.

1174. ALIFIE CU GRÂU GERMINAT

INGREDIENTE : 250 grame de unt sau margarinã, 250 grame de grâu germinat (vezi 700) bine mãrunþit, o lingurã de tincturã miracol I (vezi 805).

MOD DE PREPARARE : Când untul s-a încãlzit pânã la 38 grade Celsius se adaugã grâul fin mãrunþit. Se amestecã cu lingurã de lemn. Se lasã vasul acoperit, înfãºurat în pânzã groasã (timp de 12 ore) pentru a se rãcori treptat. Se reîncãlzeºte ºi se strecoarã

prin tifon. Se adaugă apoi tinctura (puþin câte puþin).

Se foloseºte pentru catifelarea pielii, în cazuri de cicatrici ºi răni grave.

1175. ALIFIE CU GERMENI DE ORZ

Se prepară ca la reþeta precedentă; grâul se înlocuieºte cu orz germinat fin mărunþit.

Ajută în aceleaºi afecþiuni.

La fel se poate prepara alifie din secară ºi ovăz (germinate).

CATAPLASME, COMPRESE, LOTIUNI PENTRU FRECTII

Cele ce vor urma menþionate mai sunt destinate uzului extern ºi se obþin prin metode foarte diverse.

Pentru extragerea soluþiilor se folosesc doar produse de bunã calitate.

Aceste tratamente se aplicã direct pe piele; dau rezultate foarte bune.

L. Cataplasme

1176. CATAPLASMÃ CU CEAPÃ COAPTÃ

Se aleg cepe mijlocii, se coc în cuptor (pânã la înmuiere), se aplicã (suportabil) pe tãlpile picioarelor.

Se leagã talpa piciorului cu faºã din tifon, piciorul fiind introdus în pungã de plastic.

Utilã în cazul bolnavilor de astm.

Ceapa coaptã se poate aplica pe furuncule pentru a grãbi colectarea puroiului.

1177. CATAPLASMÃ CU HREAN

Se foloseºte hrean proaspãt, fin mãrunþit (cu tot cu coajã), stropit cu puþinã slatinã.

Se aplicã pe partea afectatã între douã bucãþi de tifon.

Ajutã în rãceli, junghiuri, dureri reumatice.

Se preparã doar înainte de a fi folosit.

1178. CATAPLASMÃ CU FÃINÃ DE IN

Seminþele de in se macinã, fãina astfel obþinutã fierbându-se în apã (fãrã contact direct cu flacãra; vasul nu trebuie sã fie din aluminiu) pânã se obþine pastã de consistenþã potrivitã.

Aceastã compoziþie se aplicã (în sãculeþ de pânzã) pe regiunea afectatã. Deasupra se aºeazã folie de plastic, apoi fular gros de lângã.

Aceastã cataplasmã calmeazã durerile, ajutã la fluidificarea ºi evacuare puroiului din abcese ºi furuncule.

Înainte de aplicare, se presarã pe ranã (regiunea afectatã) puþinã pulbere de muºeþel.

1179. CATAPLASMÃ CU ARGILÃ

Argila este cunoscutã pentru proprietãþile ei din cele mai vechi timpuri (vezi 87). Este lipsitã de germeni microbieni.

Uz intern: îndepãrteazã pleurezia, peritonita, inflamaþiile pãrþii de jos a abdomenului, apendicitele, calculii biliari, viermii, diferite forme de cancer.

Uz extern: cataplasme (argilã amestecatã cu infuzii sau macerate din plante terapueutice) cu acþiune vindecãtoare în furunculozã, abcese, antrax, migrene, artroze, nevralgii ºi afecþiuni dentare.

Când o afecþiune este profundã, argila se va folosi în paralel, în uz intern ºi extern (recomandãm control medical).

1180. CATAPLASMÃ CU SARE ÎNCÃLZITÃ

Se foloseºte sare grunjoasã, se încãlzeºte în cuptor, se pune în sãculeþ de cânepã sau de bumbac ºi se aºeazã pe partea afectatã.

Deasupra se aplicã fular gros de lânã sau pernuþã de puf (pentru a menþine temperatura).

Ajutã în calmarea nevralgiilor ºi, în special, în durerile reumatice.

1181. CATAPLASMÃ CU TÃRÂÞE ºI ALGÃ BRUNÃ

Se amestecã tãrâþe de grâu cu algã brunã (pulbere), se umezeºte foarte puþin cu apã fierbinte, aplicându-se (sac de pânzã) pe depunerile de grãsimi sau celulite (guºi).

1182. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE LÃPTUCÃ (SALATÃ)

Frunzele de lãptucã (stropite cu puþin ulei comestibil) se aºeazã în vas emailat (pe plitã de azbest sau tablã groasã).

Încãlzitã, compoziþia se pune în sãculeþ de pânzã. Se aplicã pe furuncule, abcese ºi arsuri.

1183. CATAPLASMÃ CU LINTE

Lintea (bine fiartã) se striveºte ca pentru pireu ºi se aºeazã între douã bucãþi de tifon.

Se aplicã pe abcese, pentru colectarea puroiului.

1184. CATAPLASMÃ CU HREAN ºI SPIRT MEDICINAL

În caz de apã la genunchi, se aplicã cataplasmã de hrean ras fin, stropit cu spirt medicinal ºi se þine cât se poate suporta.

La persoanele care au circulaþia sângelui slabã se aplicã astfel de cataplasmã pe tãlpile picioarelor.

1185. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE MÃCRIº

Opãrite, frunzele de mãcriº se aplicã sub forme de cataplasmã pe abcese, furuncule, tumori grave, etc.

1186. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE VINETE

Strivite pe fund de lemn, frunzele de vinete se aplicã direct pe piele, împotriva arsurilor, pecinginilor, hemoroizilor, având efect emolient.

1187. CATAPLASMÃ CU PEPENE GALBEN

Pepenele galben curãþit de coajã ºi seminþe se mãrunþeºte fin, se pune între douã bucãþi de pânzã, aplicându-se peste arsurile uºoare sau peste inflamaþii.

1188. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE PIERSIC

Frunzele de piersic, strivite pe fund de lemn, sunt eficiente în forme de cancer ulcerat.

1189. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE PRAZ

Frunzele de praz, strivite pe fund de lemn, constituie un pansament antiseptic ºi cicatrizant.

1190. CATAPLASMÃ CU PRAZ ÎNÃBUºIT

Tãiate fideluþã, 6 fire de praz, se înãbuºã cu puþin ulei de mãsline, în vas emailat.

Se aplicã contra retenþiei de urinã ºi a cistitelor.

1191. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE SFECLÃ

Înãbuºite, frunzele de sfeclã se transformã în terci; se folosesc pe hemoroizi, arsuri, abcese, furuncule ºi tumori.

1192. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE SPANAC

Înãbuºite cu puþin ulei, frunzele de spanac se aplicã pe arsuri, pecingini, plãgi atone.

1193. CATAPLASMÃ CU USTUROI

Se piseazã bine o cãpãþânã de usturoi, se aplicã, între douã bucãþi de tifon, pe negi, bãtãturi, þesuturi întãrite.

Mai simplu: se taie o rondelã de usturoi, se aplicã pe partea afectatã, fixându-se cu leucoplast. Se repetã procedeul pânã la vindecare.

Efect deosebit în tratamentul durerilor reumatice.

1194. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE VARZÃ

Frunzele de varzã se curãþã de nervura principalã, se strivesc pe fund de lemn.

Se aplicã direct pe partea afectatã.

Ajutã în tratamentul reumatismului, pleureziei, rãnilor, tumorilor.

Se poate þine 3 - 4 ore sau chiar mai mult.

1195. CATAPLASMÃ CU ARGILÃ ªI VARZÃ

O jumãtate de varzã (tãiatã fideluþã) se fierbe pe sitã de azbest. Se adaugã argila cernutã fin (cât cuprinde).

Se pune între douã bucãþi de pânzã de cânepã ªi se aplicã pe partea afectatã.

Ameliorează durerile reumatice cele mai rebele.

1196. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE BOZ

Frunzele de boz se recoltează înainte ªi în timpul înflorii plantei. Tãiate fideluþã, se pisează în mojar.

Se aplicã între douã bucãþi de pânzã, la încheieturi; calmează durerile reumatice.

1197. CATAPLASMÃ CU VARZÃ ªI TÃRÂÞE

O jumãtate kilogram varzã ªi douã cepe se toacã mãrunt ªi se pun la fiert cu apã puþinã. Se adaugã tãrâþe (cât cuprinde).

Între douã bucãþi de pânzã (de cânepã) compusul se aplicã pe regiunea afectatã.

Indicatã în tratamentul lumbagoului, nevralgiilor, afecþiuni ale vezicii.

1198. CATAPLASMÃ CU MAGHIRAN

Se recoltează vârfuri fragede de maghiran; tãiate mãrunt, se pisează în mojar.

Se foloseªte ca la precedentele.

Calmează durerile ªi colicile intestinale la copii.

1199. CATAPLASMÃ CU MUªEÞEL

Datoritã proprietãþilor antiseptice, muªeþelul încãlzit (pus în sãculeþ de tifon ªi aplicat sub formã de cataplasme) calmează durerile ªi reduce inflamaþiile (în special cele ale urechii).

1200. CATAPLASMÃ CU MUºTAR

Fãinã de muºtar (200 g) se înmoaie cu puþinã apã caldã, pânã la obþinerea unei paste.

Se aplicã între douã bucãþi de tifon, pe locul dureros, timp de 15 minute.

Pentru copii sau persoanele sensibile, cataplasma se preparã din amestec de 50 grame de fãinã de muºtar ºi 100 grame de fãinã de in.

1201. CATAPLASMÃ CU SOVÂRF

Se preparã infuzie din 25 grame plantã ºi 25 mililitri de apã.

Ajutã la tratarea diferitelor boli de piele.

1202. CATAPLASMÃ CU SULFINÃ

Se preparã infuzie din douã linguri sulfinã la 200 mililitri de apã.

Se aplicã pe umflãturi; sub formã de bãi sau comprese spalã rãnile infectate.

Se foloseºte ca antiseptic în bolile de ochi.

1203. CATAPLASMÃ CU POJARNIÞÃ

Se preparã infuzie din 3 linguri plantã (fin mãrunþitã) la 200 mililitri de apã. Se aplicã pe locurile dureroase, cicatrizeazã rãnile; efecte deosebite în cazuri de arsuri.

1204. CATAPLASMÃ CU CARTOFI CRUZI (I)

În cartofii raºi (cu tot cu coajã) se adaugã puþin ulei comestibil.

Se aplicã pe arsuri, erupþii, crãpãturi ale pielii.

Ajutã în calmarea durerilor de cap.

1205. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE VIÞÃ - DE - VIE

Se preparã decoct din 50 grame de frunze de vie, la un litru de apã.

Ajutã în tratamentul celulitei (cataplasmã caldã).

1206. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE NUC

Se recomandã în tratamentul degerãturilor, dermatozelor, afecþiunilor cutanate ºi ulcerelor varicoase.

1207. CATAPLASMÃ CU SEMINÞE DE GUTUI

Un pumn de seminþe de gutui bine pisate, se macerează cu 150 mililitri de apã caldã, timp de 6 ore.

Se aplicã pe degerãturi ºi iritaþii ale pielii.

1208. CATAPLASMÃ CU MORCOVI

Morcovii (raºi cu tot cu coajã) se pun între douã bucãþi de tifon; se aplicã peste rãnile lipsite de tonicitate, ulcere ºi arsuri.

1209. CATAPLASMÃ CU ALOE

Frunzele despicate în douã (pe lungime) se aplicã direct pe arsuri.

Pansamentul se schimbã zilnic.

1210. CATAPLASMÃ CU CARTOFI CRUZI (II)

Raºi cu tot cu coajã, cartofii se pun în sãculeþ de tifon dublu, aºezându-se pe gâtul copiilor rãciþi.

1211. CATAPLASMÃ CU CEAPÃ CRUDÃ

Ceapa (tãiatã mãrunt) se aºeazã între douã bucãþi de tifon ºi se aplicã pe zona dureroasã.

Favorizează eliminarea ureei ºi a sodiului.

1212. CATAPLASMÃ CU PÂINE NEAGRÃ

O felie de pâine neagrã se mãrunþeºte fin, se stropeºte cu spirt medicinal ºi se aplicã între douã bucãþi de tifon, pe porþiunile afectate.

Vindecã entorsele.

1213. CATAPLASMÃ CU GHEÞIºOARÃ

Frunzele de gheþiºoarã (cu foiþa superioarã îndepãrtatã) se aplicã peste furuncule; infecþia va dispare în decurs de 12 - 14 ore.

Utilã în cazuri de rãni grave.

1214. CATAPLASMÃ CU PROPOLIS

Se frãmântã propolisul între degete, formând o turtiþã care se va încãlzi puþin.

Se aplicã pe bãtãturi.

Tinctura obþinutã din propolis ajutã la vindecarea arsurilor (gradul II), a dermatitelor ºi a eczemelor microbiene.

1215. CATAPLASMÃ CU DOVLEAC

Dovleacul ras se aplicã pe arsuri uºoare; vindecã inflamaþiile.

1216. CATAPLASMÃ CU ARGILÃ ºI OÞET

Argila bine mărunþite se înmoaie cu oþet de mere, până la omogenizare perfectă.
Se aplică între două bucăþi de pânză de cânepă.
Ameliorează durerile reumatice.

1217. CATAPLASMĂ CU NISIP CALD

Nisip de mare, încălzit în cuptor, se aplică în săculeþ dublu de tifon, pe părþile afectate.
Se lasă timp de o oră sau mai multe (după caz).
Tratamentul se repetă de 3 - 4 ori, în decursul unei zile.
Utilitate deosebită în tratarea nevralgiilor ºi demineralizărilor.

1218. CATAPLASMĂ CU FASOLE FIARTĂ

Boabele de fasole (fierte ºi fin mărunþite) se aplică, pusă între două bucăþi de tifon, pe arsuri ºi pe pecingini.

1219. CATAPLASMĂ CU FĂINĂ DE FASOLE

Se aplică în caz de mâncărimi generate de eczeme.
Vindecă acnea ºi diferite boli ale pielii.

1220. CATAPLASMĂ CU FRUNZE DE BRUSTURE

Se recoltează frunze de brusture înainte ºi în timpul înfloririi plantei; se strivesc pe fund de lemn (fără a se rupe).
Se aplică pe părþile afectate de dureri reumatice, eliminând apa care se depune la încheieturi.

1221. CATAPLASMĂ CU FRUNZE DE PĂTLAGINĂ

Frunzele fragede se umezesc ºi se aplică direct pe rană; să presupunem că rănile sunt de mult timp (10 - 15 ani)... ele se vor închide ºi cicatricile se vor catifela (atenþie... chirurgiei plastice!).
Seminþele se recomandă pentru prevenirea formării pietrelor; 8 grame seminþe (pulbere) se þin sub limbă 10 - 15 minute, înghiþindu-se apoi cu puþină miere. Ulterior, se poate bea un ceai de cicoare.

1222. CATAPLASMĂ CU CÂNEPĂ (CÂLÞI)

Un smoc de câlþi (fără puzderie) se îmbibă cu spirt medicinal ºi se aplică pe fracturi, entorse, fisuri ale oaselor; ameliorează mult durerile cauzate de aceste afecþiuni.

1223. CATAPLASMĂ CU PODBAL (I)

Frunzele proaspete de podbal (bine mărunţite) se amestecă cu puţin smântână proaspătă; se aplică pe zonele inflamate de flebite.

1224. CATAPLASMĂ CU PODBAL (II)

Proaspăt strivite (cu făcăleţ de lemn), se aplică direct pe piele (porţiuni afectate de pneumonie, erizipel, contuzii).

1225. CATAPLASMĂ CU FENICUL

O linguriţă de pulbere de seminţe de fenicul se infuzează cu 200 mililitri de apă.
Facilitează cicatrizarea rănilor.

1226. CATAPLASMĂ CU LUMÂNĂRICĂ

Frunzele de lumânărică (recoltate înainte ºi în timpul înflorii plantei) se taie fideluţă; se fierb la foc domol 4 - 5 minute amestecate cu puţin lapte.
Ajută în tratarea panariţiului, furunculelor, ulcerului aton, hemoroizilor, degerăturilor.

1227. CATAPLASMĂ CU FRUNZE DE MUR

Se infuzează două linguri de frunze la 300 mililitri de apă.
Se utilizează în tratamentul hemoroizilor ºi în fistulele anale.

1228. CATAPLASMĂ CU PEDICUŢĂ

Pedicuţa, pusă în săculeţ de pânză, se aplică pe articulaţiile deformate, entorse, în cazuri de anurie (regiunea vezicii).
Perna cu pedicuţă (200 - 300 grame plantă, în funcţie de mărimea zonei afectate) ajută în orice dureri, aplicată de mai multe ori la rând.

1229. CATAPLASMĂ CU SCHINDUF

Se prepară decoct din 25 grame seminţe de schinduf ºi 250 mililitri de apă.
Conţinutul se aplică (15 minute) pe zona afectată.
Tratează celulita, sinuzita, furunculele, abcesele, plăgile.

1230. CATAPLASMĂ CU MĂMĂLIGĂ CALDĂ

Se prepară o compoziţie mai moale la care se adaugă, spre final, o mână de tărâţe de grâu.
Se aplică între două bucăţi de pânză de cânepă sau de tifon, cu utilitate deosebită în sinuzite, dureri de gât, piept, etc.

1231. CATAPLASMĂ CU TALPA GÂSTEI

Se prepară decoct (două linguri de plantă la 2 litri apă).

Se aplicã pe umflãturi ºi plãgi, pe care le vindecatã în timp scurt.

1232. CATAPLASMÃ CU TRAISTA - CIOBANULUI

Proaspãtã ºi tãiatã mãrunt, planta se aplicã pe zona dureroasã, în sãculeþ de tifon. Utilã în tratamentul mastitelor.

La nevoie, iarna, se pot folosi plante uscate; se þin deasupra unui vas cu apã caldã, pentru a se îmbiba cu vapori.

1233. CATAPLASMÃ CU ROINIÞÃ

Se preparã infuzie concentratã (o lingurã de plantã la 200 mililitri de apã).

Se aplicã pentru ameliorarea durerilor cauzate de gutã.

1234. CATAPLASMÃ CU VERBINÃ DE CÂMP

Se preparã decoct concentrat (50 grame plantã la un litru de apã); se fierbe în clocote mici timp de 5 minute. Se lasã acoperit 10 minute.

Ulterior, se aplicã pe entorse, celulite ºi migrene.

Se beau 4 cãni pe zi (decoct mai slab); ajutã în gastrologii, nevralgii de trigemen, hipertensiune arterialã, plãgi, entorse, celulite.

1235. CATAPLASMÃ CU FRUCTE DE VÂSC

Fructele, proaspete ºi mãrunþite fin, se aplicã între douã bucãþi tifon, pe degerãturi, arsuri, etc.

Nu se fac tratamente interne cu fructe de vâsc, deoarece sunt toxice.

1236. CATAPLASMÃ CU TROSCOT

Fin mãrunþitã, planta se încãlzeºte pe vapori de apã; se aplicã pe rãnile dureroase.

1237. CATAPLASMÃ CU CEAPÃ ºI OÞET

O ceapã mare se taie transversal; se scoate o felie de 4 centimetri grosime care se îmbibã cu oþet de mere preparat în casã.

Se aplicã pe cordonul ombilical, în felul urmãtor: peste felia de ceapã se pune o bucatã de tifon, îmbibatã în oþet de mere; aplicatã astfel, în cazul durerilor abdominale, durerea cedeazã în maximum 15 minute.

1238. CATAPLASMÃ CU TÃRÂÞE DE GRÂU

Se pun la încãlzit 500 mililitri lapte; se adaugã tãrâþe, cât cuprinde.

Compoziþia obþinutã se aplicã, între douã bucãþi de pânzã, contra furunculelor, abceselor, antraxului; faciliteazã colectarea ºi drenarea secreþiilor purulente.

Se poate prepara terci din 4 - 5 frunze de varzã albã, tãiatã fideluþã, un pumn de tãrâþe de grâu ºi puþinã apã; se fierbe amestecul timp de 4 - 5 minute.

Se foloseºte în durerile reumatice. Se poate adãuga douã gãlbenuºuri de ouã de gãinã crude.

1239. CATAPLASMÃ CU CREÞIºOARÃ ºI TRAISTA - CIOBANULUI

În cantitãþi egale, plantele se mãrunþesc fin; se utilizeazã în atrofia muscularã, scleroza multiplã ºi miocarditã. Se ia, în acelaºi timp, infuzie din aceleaºi plante: o linguriþã la 250 mililitri de apã.

1240. CATAPLASMÃ CU VIRNANÞ

Se preparã infuzie dintr-o linguriþã de plantã ºi 250 mililitri de apã; se lasã în repaus 3 minute. Se beau douã cãni pe zi.

Uz extern: gutã, sciaticã, artrozã.

1241. CATAPLASMÃ CU CARTOFI, IN ºI CEAPÃ

Se rad câþiva cartofi cruzi ºi se amestecã cu o mânã de seminþe de in ºi o ceapã mare tãiatã mãrunt.

Compoziþia se aºeazã în pungã de polietilenã în care se introduce mâna bolnavã de artritã.

1242. CATAPLASMÃ CU IZMÃ

Se preparã o infuzie din 200 grame de plantã la 3 litri de apã; se lasã în repaus 30 minute.

Ajutã în vindecarea durerilor de cap ºi a stãrilor de debilitate.

1243. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE HREAN

Frunzelor de hrean li se îndepãrteazã nervura principalã; ulterior se zdrobesc cu fãcãleþ de lemn.

Se aplicã de 3 ori aceste frunze pe partea afectatã. Se acoperã partea tratatã cu o bucatã de tifon peste care se pune un fular gros pentru menþinerea temperaturii. Ajutã mult în durerile reumatice.

1244. CATAPLASMÃ CU ORZ VERDE

Pentru a înþelege mai bine modul de recoltare ºi folosire, recomandãm reþeta 1.

Tãiat mãrunt, se amestecã cu douã linguri de unturã încãlzitã.

Se aplicã între douã bucãþi de cânepã pe pãrþile afectate de reumatism (vezi reþeta precedentã).

1245. CATAPLASMÃ CU ORZ VERDE ºI TĂRÂÞE

Se preparã ca la reþeta precedentã, adãugând o lingurã de tărâþe de grâu ºi una de unturã.

Ajutã în aceleaºi afecþiuni.

1246. CATAPLASMÃ CU ORZ VERDE ºI VARZÃ.

Se preparã ca la 1244; jumãtate din cantitatea de orz se completează cu varza tãiatã fideluþã. Se poate adãuga o mânã de tărâþe de grâu.

Ajutã în tratarea reumatismelor de orice fel.

1247. CATAPLASMÃ DE ORZ VERDE CU FRUNZE DE FRASIN

Cantitãþi egale de orz verde ºi frunze de frasin se taie mărunt ºi se pisează bine.

În continuare, se procedează ca la 1244.

1248. CATAPLASMÃ CU FRUNZE DE FRASIN

Se preparã ca la 1244, folosind aceleaºi ingrediente; orzul verde se înlocuieºte cu frunze de frasin, recoltate în luna mai.

Ajutã în tratarea aceloraºi afecþiuni.

1249. CATAPLASMÃ CU COADA - CALULUI ºI PĂTLAGINĂ

Cantitãþi egale de plante se toacă mărunt; se pun în săculeþ de tifon ºi se þin deasupra unui vas cu apă fierbinte. Ulterior, produsul obþinut se stropeºte cu tincturã miracol I (vezi 805).

Se aplicã pe zonele afectate, seara, timp de 3 - 4 ore, uneori chiar toatã noaptea.

Deasupra se pune o pãturicã groasã din pânzã naturalã.

1250. CATAPLASMÃ CU CÂLÞI DE CÂNEPĂ

Se folosesc: o mânã bunã de cãlþi, 250 mililitri spirt, un albuº proaspãt de ou, o lingurã de sãpun ras pe rãzãtoarea finã.

În albuºul bãtut spumã se amestecã sãpunul ras; amestecul se adaugã pe cãlþii de cânepã.

Se fricþionează uºor cu spirt de oase zona afectat, după care se aplicã cataplasma. Se lasã 24 de ore. Dacã este cazul se poate repeta.

Utilã în entorse, fisuri, scrântituri.

M. Comprese

1251. COMPRESE CU SEVÃ DE VIÞÃ - DE - VIE

O bucatã de pânzã naturalã se îmbibã cu sevã de viþã de vie ºi se aplicã sub formã de compresã pe diferite plãgi.

Luatã dimineaþa, pe stomacul gol, o linguriþã de sevã este foarte utilã în tratarea litiazelor urinare, biliare ºi a pietrelor la rinichi.

Eficienþã în bolile de ochi (comprese reci).

1252. COMPRESE CU DECOCT DE ÞELINÃ

Decoct din rãdãcinã de þelinã se aplicã pe plãgi, ulcere, cancer.

Se foloseºte sub formã de gargarã ºi spãlãturi ale gurii, împotriva ulceraþiilor.

1253. COMPRESE CU SUC DE USTUROI

Se preparã din (10 %) usturoi, (20 %) alcool, restul (70 %) apã fiartã ºi rãcitã.

Se îmbibã o bucatã de pânzã în aceastã soluþie; se aplicã pe plãgi; dezinfectează orice tip de rãni.

1254. COMPRESE CU OÞET ºI USTUROI

Se preparã ca la reþeta precedentã; alcoolul se înlocuieºte cu oþet de mere II, (vezi 687).

1255. COMPRESE CU TINCTURÃ DE GÃLBENELE

Tinctura de gãlbenele (vezi 934) se amestecã cu apã fiartã (proporþie de 10 mililitri tincturã ºi 90 mililitri de apã).

Se aplicã pe rãni, ulceraþii, arsuri; de asemenea, are utilitate deosebitã în bolile de ochi.

1256. COMPRESE CU SLATINÃ

Slatina încãlzitã se pune într-o bucatã de pânzã; ulterior, aceasta se aplicã pe pãrþile afectate. Se bandajează cu folie de plastic peste care se pune o pãturã groasã.

Ajutã în durerile reumatice ºi în rãceli grave.

1257. COMPRESE CU COADA - CALULUI

Pentru tratarea erupþiilor ºi a pruritului, se pune un pumn cu vârf de plantã în sitã emailatã, deasupra unei oale cu apã fierbinte. Se aplicã pe pãrþile afectate (vezi reþeta precedentã).

1258. COMPRESE CU MUªEÞEL

Peste 250 mililitri lapte încãlzit se pune o lingurã de flori de muªeþel bine mãrunþite; se lasã în repaus un minut.

Au utilitate deosebitã în afecþiunile oculare.

1259. COMPRESE CU ZEAMÃ DE VARZÃ MURATÃ

O ceªcuþã de zeamã de varzã muratã se încãlzeªte la 38 grade; se îmbibã, ulterior, o bucatã de pânzã naturalã. Se aplicã în cazul durerilor de urechi, parotiditei.

1260. COMPRESE CU COAJÃ DE STEJAR

Se preparã decoct cu coajã ºi frunze de stejar (în cantitãþi egale) fin mãrunþite.

Se aplicã în tratamentul hemoroizilor.

1261. COMPRESE CU URZICÃ MOARTÃ GALBENÃ

Se preparã infuzie din 3 linguriþe de plantã la 500 mililitri de apã fierbinte.

În acest preparat se înmoaie o bucatã de pânzã naturalã, care se aplicã apoi pe pãrþile afectate.

Se utilizeazã în tratamentul durerilor abdominale, în afecþiuni ale vezicii biliare ºi rinichilor.

1262. COMPRESE CU SILUR

Planta fãrã rãdãcinã se infuzeazã într-un produs mai concentrat.

Se adaugã comprese pe pãrþile afectate în cazuri de afecþiuni oculare; de asemenea, se pot face spãlãturi.

Concomitent se poate administra intern (ceai din silur mai slab), de 3 ori pe zi.

1263. COMPRESE CU PÃDUCEL

Se preparã decoct din flori ºi fructe puse în cantitãþi egale: 200 grame la 500 mililitri de apã.

Se aplicã în tratamentul cuperozei. De asemenea, are efecte binefãcãtoare în cazul anghinei pectorale (regiunea inimii).

1264. COMPRESE CU SULFINÃ

Se preparã infuzie cu o linguriþã de sulfinã la 250 mililitri de apã.

Se utilizeazã ºi sub formã de bãi în afecþiunile oculare, spãlarea plãgilor, umflãturi, abcese, etc

Florile de sulfinã pot fi întrebuinþate în parfumarea anumitor textile; îndepãrteazã moliile.

1265. COMPRESE CU "TREI - FRAÞI - PÃTAÞI"

Se preparã infuzie concentratã: 4 linguri la 200 mililitri de apã.

Indicatã în tratamentelor bubelor dulci ca ºi a altor boli de piele. Ameliorează dermatozele ºi tuberculoza pielii.

Intern, se poate consuma câte o linguriþã la 3 ore.

1266. COMPRESE CU SUC DE CÃTINÃ

Sucul de cãtinã (vezi 738) se utilizează în tratamentul vânãtãilor, loviturilor ºi a diferitelor boli de piele.

1267. COMPRESE CU FRUNZE DE PÃTLAGINÃ

Frunzele de pãtlaginã se mãrunþesc fin; se aplicã (în sãculeþ de tifon) în tratamentul gutei.

N. Loþiuni pentru frecþii

1268. FRECÞII CU ULEI DE IENUPĂR

Se amestecă 10 mililitri de ulei de ienupăr cu 100 mililitri de alcool medicinal; se fac frecþii în tratarea durerilor reumatice, lumbago, stări nevralgice.

1269. FRECÞII CU FRUNZE DE MĂCRIº

Se folosesc frunzele fragede; strivite, acestea se aplică pe locurile înþepate de urzici, frecþionându-se uºor pielea afectată.

1270. FRECÞII CU ULEI DE MĂSLINE ºI USTUROI

Se fac frecþii ale corpului folosind usturoi pisat amestecat cu puþin ulei de măsline.
Ajută în durerile reumatice.

1271. FRECÞII CU ULEI DE ISMĂ - BRUNĂ

Ajută în tratamentul reumatismului ºi a răcelilor puternice (se foloseºte uleiul obþinut prin presare).

1272. FRECÞII CU MĂCRIº DE PĂDURE

Se foloseºte sucul proaspăt extras.
Se aplică prin frecþii pe coloana vertebrală, în tratamentul "Parkinson".

1273. FRECÞII CU APĂ ºI OÞET

Se folosesc apă ºi oþet de mere, în părþi egale.
Se aplică prin frecþii ale întregului corp sau ale zonelor afectate.
Durata procedurii este de două minute.
Se foloseºte prosop de cânepă, înmuiat în acest amestec.
Încăperea în care se aplică tratamentul nu trebuie să fie rece sau bântuită de curenþi.
La terminare, corpul trebuie îmbrăcat rapid, executând câteva miºcări rapide, în aproximativ 5 - 6 minute.
Tratamentul este eficient în cazuri de insomnii sau febre puternice.

1274. FRECÞII CU APĂ ºI SUC DE CĂTINĂ

Se procedează ca la reţeta precedentă, oţetul înlocuindu-se cu suc de cătină (vezi 738).

1275. FRECŢII CU "PROSOP"

Se foloseşte prosop de cânepă (aspru); procesul se execută zilnic, dimineaţa, timp de câteva minute.

Ajută în reglarea circulaţiei sângelui şi produce energizarea rapidă a organismului.

1276. FRECŢII CU SUC DE CRESON

Se masează pielea capului; întăreşte rădăcina părului, protejându-l să nu cadă.

Este cu atât mai eficient în stare cât mai proaspătă.

1277. FRECŢII CU DECOCT DE NUCI VERZI

Cojile nucilor (recoltate în septembrie) se pot folosi la frecţii ale corpului.

Pentru întregul an, se vor pune la uscat; se păstrează în cutii de carton sau săculeţi de pânză în locuri ferite de umezeală.

Iarna, se adaugă 3 pumni de coji în apă, cât cuprinde; se lasă la macerat timp de 12 ore. Se strecoară prin tifon. Se toarnă din nou apă, cu care se fierbe compusul (clocote mici) timp de 10 minute. Se strecoară şi se amestecă cu maceratul la rece. Se adaugă 50 mililitri de slatină şi 100 mililitri oţet de mere II (vezi 687).

Ajută la întărirea rădăcinii părului.

1278. FRECŢII CU TINCTURĂ MIRACOL I

Se efectuează masaje ale gingiilor (zilnic, dimineaţa); întăreşte şi menţine supleţea, strălucire puternică.

1279. FRECŢII CU SARE

Împotriva durerilor de dinţi se face masaj cu sare (mare), seara şi dimineaţa, în fiecare zi.

Se poate face clătirea gurii cu o lingură de macerat de cenuşă, timp de 10 minute.

1280. FRECŢII CU SEVĂ DE MESTEACĂN

Se recoltează seva în lunile februarie şi martie şi se păstrează închisă ermetic la loc întunecos şi rece.

Când mesteacănul înfloreşte, se poate prepara suc din florile acestuia.

Se amestecă în părţi egale suc de flori şi sevă, adăugând suc de flori de lumânăriţă (aceeaşi proporţie).

Cu această loţiune se masează pielea capului, timp de 30 minute, în cure de 21 zile.

Întăreºte rădăcina, părul devenind lucios ºi mătăsos.

1281. FRECÞII CU SLATINĂ ºI OÞET

Ambele produse (în părþi egale) se amestecă bine, folosindu-se în frecþii ale pielii capului.

Pe lângă efectele estetice, dispar durerile de cap, în special cele cauzate de răceli puternice.

1282. FRECÞII CU LOÞIUNE DE CASTAN

Se strivesc castanele, culese toamna, ºi se pun în sticlă de culoare închisă; se completează cu petrol lampant.

Se închide bine sticla, care se þine în apropierea unei surse de căldură uºoară, timp de 40 - 50 zile.

Ajută în tratarea durerilor reumatice.

SOLUTII PENTRU GARGARE SI INHALATII

Pentru gargarã ºi inhalaþie se folosesc diferite extracte de plante medicinale; acestea nu trebuie sã fie reci.

Chiar dacã nu sunt afectate cãile respiratorii, recomandãm zilnic procedeul gargarei ºi al inhalaþiilor.

Inhalaþiile nu se fierb niciodatã direct pe sursa de foc ºi nici în vase de aluminiu care au efect cancerigen. Se utilizeazã fierbinþi; capul se þine înfãºurat în prosop mare deasupra vasului în care s-a înfierbântat soluþia respectivã; se inspirã profund.

O. Gargare

1283. GARGARÃ CU FRUNZE DE MUR

Se preparã infuzie concentratã (douã linguri de plantã la o ceaºcã de apã).

Ajutã în tratamentul afecþiunilor respiratorii.

1284. GARGARÃ CU BUSUIOC

Se preparã infuzie concentratã de busuioc (douã linguri plantã la 100 mililitri de apã).

Efect puternic dezinfectant.

1285. GARGARÃ CU MUºEÞEL

Pentru gargarã ºi bãi oftalmice, se preparã infuzie (3 linguri de plantã la 200 mililitri de apã). Se lasã vasul în repaus 15 minute; ulterior, se filtreazã, adãugând 4 grame acid boric.

1286. GARGARÃ CU RÃDÃCINI DE NALBÃ

Se preparã decoct concentrat (25 grame rãdãcinã la 150 mililitri de apã).

Eficienþã deosebitã în tratamentul rãcelilor puternice.

1287. GARGARÃ CU COAJÃ DE SALCIE

Se preparã decoct (25 grame la 200 mililitri de apã); ajutã în tratamentul afecþiunilor

gâtului ºi ale gurii.

1288. GARGARÃ CU SALVIE

Infuzia se preparã din 5 grame de frunze ºi 100 mililitri de apã; utilitate deosebitã în cazul gingivitelor (sângerânde), abceselor, aftelor bucale.

1289. GARGARÃ CU SULFINÃ

Se preparã infuzie (o lingurã plantã la o ceºcuþã de apã).

Ajutã în tratamentul laringitelor, abceselor dentare, gingivitelor, aftelor, durerilor reumatice.

1290. GARGARÃ CU POJARNIÞÃ

Se foloseºte infuzie din 3 linguri plantã la 250 mililitri de apã.

Tratează inflamaþiile gingiilor ºi durerile de dinþi.

1291. GARGARÃ CU FLORI DE TEI

Se foloseºte infuzie preparatã din 4 linguri plantã ºi 200 mililitri de apã.

Se foloseºte în tratarea amigdalitelor inflamate cât ºi în afecþiuni ale gurii.

1292. GARGARÃ CU PETALE DE TRANDAFIRI

Se folosesc 5 linguriþe de petale de trandafiri la 200 mililitri de apã.

Recomandãm copiilor gargara cu acest produs.

1293. GARGARÃ CU TURIÞÃ MARE

Se foloseºte infuzie sau decoct (douã linguri plantã la 200 mililitri de apã).

Tratează stomatitele ºi gingivitele (decoct); în ulcerele varicoase, în plãgi ºi afecþiuni pulmonare recomandãm bãi.

1294. GARGARÃ CU COADA - CALULUI

Se macerează la rece sau se infuzează 5 - 6 linguri de plantã.

Tratează amigdalitele, vegetaþiile adenoide, stomatitele.

Printre cele mai bune remedii în tratamentul bronºitelor cronice, tuberculozei pulmonare.

1295. GARGARÃ CU FENICUL

Se folosesc douã linguri seminþe la 250 mililitri de apã.

Tratează faringitele ºi amigdalitele.

1296. GARGARÃ CU TINCTURÃ DE LEVÃNÞICÃ

Într-o ceºcuþã de apã caldã se adaugã câteva picãturi de tincturã.
Tratează ulceraþiile mucoasei bucale ºi ale limbii.

1297. GARGARÃ CU FRUNZE ºI FLORI DE NALBÃ

Se folosesc douã linguri de frunze ºi flori bine mãrunþite, în cantitãþi egale, la 250 mililitri de apã. Se macerează la rece, timp de 12 ore. Se filtrează, se încãlzeºte pe vapori.

Tratează cancerul laringian ºi cazurile de afonie. Gargara se face de mai multe ori în decursul unei zile. Deºeurile provenite la filtrare se pot aplica sub formã de cataplasmã în regiunea gâtului.

1298. GARGARÃ CU FRUNZE DE NUC

Se preparã decoct concentrat (15 grame de frunze la 250 mililitri de apã).
Tratează stomatitele, inflamaþiile gingiilor, infecþiile gâtului ºi ale laringelor.

1299. GARGARÃ CU FRUNZE DE ROINIÞÃ

Se folosesc 200 grame plantã (bine mãrunþitã) la un litru de apã.
Se fac bãi ale gurii în cazul diferitelor afecþiuni care pot apare.

1300. GARGARÃ CU nãpraznicã ºI SALVIE

Se preparã decoct din plante (cantitãþi egale, 6 grame la 200 mililitri de apã).
Se tratează ulceraþiile mucoasei bucale, gingivitele, amigdalitele, paradentozele, etc.

1301. GARGARÃ CU SÂNZIENE - GALBENE (DRÃGAICÃ)

Se foloseºte infuzie (o lingurã de plantã la 250 mililitri de apã)
Se utilizează în tratamentul corzilor vocale, cancer al gâtului sau al limbii.
Se bea câte o lingurã ceai (la interval de 3 ore).

1302. GARGARÃ CU TRIFOI - ROºU, PÃPÃDIE ºI BRUSTURE

Se preparã decoct din plante (cantitãþi egale, 3 linguri la 500 mililitri de apã).

Ajutã în vindecarea formelor de cancer ale gâtului, limbii; se administrează de 4 - 5 ori pe zi, înghiþind, de fiecare datã, câte o lingurã de ceai.

1303. GARGARÃ CU VERBINÃ DE CÂMP

Se preparã decoct din plantã întreagã (250 grame la 500 mililitri de apã); se fierbe numai 10 secunde. Se lasã apoi la infuzat 10 minute.

Tratează inflamaţiile bucale.

1304. GARGARÃ CU SÃPUNARIŢÃ ºI DRÃGAICÃ

Se preparã o infuzie dintr-o lingurã de amestec de plante, luate în cantitãţi egale ºi 250 mililitri de apã. Utilã în vindecarea iritaţiilor interioare ale gâtului.

1305. GARGARÃ CU AFINE

Se preparã decoct (o lingurã de fructe la 250 mililitri de apã); se fierbe 5 minute în clocote mici; se lasã în repaus 10 minute.

Ajutã în tratarea inflamaţiilor mucoasei bucale.

1306. GARGARÃ CU CERENŢEL

Se foloseºte decoct din douã linguriţe de plantã la 250 mililitri de apã; se fierbe 4 minute, dupã care se lasã în repaus 10 minute.

Tratează afecţiuni ale gâtului; se pot utiliza ºi compresele cu acest decoct.

1307. GARGARÃ CU "CINCI-DEGETE"

Se infuzează o linguriţã de plantã la o ceaºcã de 200 mililitri apã.

Ajutã la decongestionarea cãilor respiratorii.

1308. GARGARÃ CU ISOP

Se infuzează o linguriţã de plantã la o ceaºcã de apã; se lasã în repaus 3 minute. Tratează anghina pectoralã.

1309. GARGARÃ CU NÃPRAZNICÃ

Se foloseºte infuzie din 30 grame de plantã la un litru de apã.

Tratează afecţiunile bucale.

1310. GARGARÃ CU SLATINÃ

Pentru o bunã dezinfecţie a gurii ºi a gâtului, dupã spãlarea dinţilor, se face gargarã cu slatinã (pãrţi egale cu apã caldã).

1311. GARGARÃ CU OŢET DE MERE ºI SLATINÃ

Oţetul de mere (vezi 688) se amestecã cu slatinã (o ceºcuţã de oţet, douã linguri de apã, o lingurã de slatinã). Tratează bolile cavitãţii bucale.

P. Inhalaþii

1312. INHALAÞII CU MUªEÞEL

Se preparã infuzie (douã linguri muªeþel la un litru de apã caldã); se lasã vasul acoperit 3 minute.

1313. INHALAÞII CU PODBAL

Se preparã infuzie din douã linguri de plantã bine mãrunþitã ªi un litru de apã.

Se procedeazã ca la precedenta.

1314. INHALAÞII CU FLORI DE SOC

Se preparã decoct din 50 grame de flori de soc la un litru de apã; se fierbe 3 minute ªi se lasã în repaus zece minute.

Tratează gripa ªi alte rãceli.

1315. INHALAÞII CU BUSUIOC

Se preparã macerat la rece (douã linguri de plantã la un litru de apã). Se lasã în repaus 12 ore, dupã care se încãlzeªte puternic.

Tratează rãcelile ªi durerile de dinþi.

1316. INHALAÞII CU FLORI DE FÂN

Se preparã decoct ca la 1114; în florile de fân e bine sã predomine trifoiul roªu ªi cimbriªorul-de-câmp.

Ajutã mult organismul în caz de rãceli grave.

1317. INHALAÞII CU FUM DIN FÃINÃ DE PORUMB

Se iau 3 cãrbuni bine aprinªi peste care se pune o jumãtate de linguriþã de fãinã de porumb.

Se captează fumul cu ajutorul unui cornet de hârtie.

Puternic dezinfectant al cãilor respiratorii.

SOLUTII PENTRU IRIGATII (TRATAREA LEUCOREEI), BÃI DE SEZUT, MÂINI, PICIOARE, TRUNCHI

R. Irigaþii în tratarea leucoreei

Atât irigaþiile pentru tratarea leucoreei (spãlãturi vaginale) cât ºi bãile de ºezut (trunchi, mâini ºi picioare) se pot efectua cu plante medicinale.

1318. IRIGAÞII CU MUªEÞEL

Se preparã infuzie de muªeþel concentratã (3 linguri de flori la 2 litri de apã).

Infuzia, strecuratã prin tifon dublu, se toarnã în irigator ºi apoi caldã, la temperatura camerei, se introduce în vagin.

Aceste irigaþii se recomandã seara înainte de culcare.

1319. IRIGAÞII CU NALBÃ

Se preparã decoct din 200 grame rãdãcinã de nalbã la 2 litri apã. Acelaºi mod de utilizare.

1320. IRIGAÞII CU FRUNZE DE NUC (I)

Se preparã infuzie din 200 grame de frunze de nuc ºi 300 mililitri de apã fierbinte. Se amestecã bine ºi se lasã vasul acoperit timp de 10 minute.

Se utilizeazã la 38 grade Celsius, în spãlãturile vaginale, mai multe seri la rând, pânã la vindecare totalã.

1321. IRIGAÞII CU FRUNZE DE NUC (II)

Infuzia preparatã ca la precedenta, se asociazã cu bãi locale.

Timpul de vindecare va fi mai scurt.

Bãile generale cu frunze de nuc întãresc organismul, vindecã diferite boli ale pielii, eczeme, ulceraþii, etc.

1322. IRIGAÞII CU COAJÃ DE STEJAR

Se preparã decoct mai concentrat (6 linguri de coajã, fin mãrunþitã, la 2 litri de apã).

Vindecã leucoreeaºi diferite boli de piele, ulceraþii, degerãturi, hemoroizi, transpiraþie excesivã, etc.

1323. IRIGAÞII CU URZICÃ MOARTÃ (I)

Se foloseºte infuzie preparã din 100 grame plantã la 2 litri apã fierbinte.

Bãile cu urzicã moartã aduc ameliorãri vizibile în tratarea varicelor, abceselor, tumorilor, ulcerelor ºi umflãturilor datorate gutei.

1324. IRIGAÞII CU FRUNZE DE MUR

Se preparã infuzie concentratã (douã linguri de plantã la 2 litri apã).

Se fac irigaþii seara, înainte de culcare.

1325. IRIGAÞII CU SEMINÞE DE SCHINDUF

Spãlãturi cu decoct (40 grame seminþe, pulbere, la 2 litri apã); tratează cu succes leucoreea.

1326. IRIGAÞII CU URZICÃ MOARTÃ (II)

Se utilizează florile albe; se folosesc 100 grame de flori la 2 litri apã în clocot. Se infuzează timp de 7 minute.

Se utilizează cu mult succes ºi în tratamentul eczemelor.

1327. IRIGAÞII CU "3 PLANTE"

Se folosesc în tratarea cancerului genital.

Compusul folosit se preparã din: 2 litri de apã în care se fierbe timp de 4 minute o lingurã de rãdãcinã de brusture (mãrunþitã fin); se îndepãrtează de la sursa de foc adãugând câte o lingurã de trifoi roºu ºi pãpãdie (fin mãrunþite). Se lasã la infuzat timp de 15 minute.

Se þine lichidul în vagin timp de câteva minute, dupã care se eliminã...

Se unge vaginul cu puþinã alifie de gãlbenele, ulterior introducând un tampon mare de vatã îmbibat cu tincturã miracol I (vezi 815).

La fel se poate proceda în orificiul anal.

E bine ca tamponul sã fie menþinut toatã noaptea.

Dacã tratamentul se repetã de câteva ori, va da rezultate excepþionale.

La fel se procedează în cazurile de cistitã sau prostatã; tamponul se va stoarce bine, în ca contrar fiind aproape insuportabil.

1328. IRIGAÞII CU VINARIÞÃ

Se foloseºte infuzie (4 linguri de plantã la 2 litri de apã fierbinte).

Ceaiul preparat se bea de 3 ori pe zi (o canã) îndulcit cu puþinã miere.

Ajutã în tratamentul insomniei, agitaþiei, palpitaþiilor, nevralgitelor, litiazelor renale.

1329. IRIGAÞII CU "4 PLANTE"

Se preparã infuzie din trifoi roºu, gãlbenele, salvie, scumpie (cantitãþi egale, 3 linguri la 2 litri apã).

Tratează anexitele ºi metroanexitele; în acelaºi timp se folosesc ovule cu propolis (procurat din farmacie), douã pe zi, dimineaþa ºi seara.

Se aplicã, totodatã, alifie de gãlbenele (vezi 1138) pe jumãtatea inferioarã a abdomenului.

De asemenea, recomandãm comprese cu tincturã miracol I (vezi 805), în bãi calde de ºezut.

...

Infuzie din: 30 grame coada - ºoricelului, 20 grame gãlbenele, 20 grame coada - calului, 20 grame muºeþel, 20 grame salvie, 20 grame coada - racului, 30 grame creþiºoarã, 30 grame urzicã moartã (albã). Simultan se beau ºi 3 cãni pe zi din aceeaºi infuzie (fiecare canã amestecându-se cu o linguriþã de tincturã miracol I, vezi 805).

1330. IRIGAÞII CU SEMINÞE DE IN

Se preparã decoct din 4 linguri de seminþe de in la 500 mililitri de apã; se tratează cu succes cistitele.

1331. IRIGAÞII CU ARGILÃ (VEZI 85)

Se pun 3 - 4 linguri de argilã într-un litru de apã încãlzitã, se amestecã bine, se limpezeºte complet, se încãlzeºte la 37 grade Celsius.

Se tratează metritele, colitele rectale, parazitozele intestinale.

1332. IRIGAÞII CU CREÞIºOARÃ

Se foloseºte infuzie preparatã din 10 grame de plantã la 2 litri de apã.

Tratează majoritatea bolilor prezentate anterior.

În amestec cu coada - ºoricelului (o linguriþã de plantã la 250 mililitri de apã), reglează ciclul menstrual).

1333. IRIGAÞII CU SEMINÞE DE PÃTRUNJEL

Se foloseºte decoct preparat din 200 grame seminþe la 2 litri apã.

Tratează cu succes leucoreea.

1334. IRIGAÞII CU FRUNZE DE FRASIN

Se folosesc infuzie preparată din 150 grame de plantă la 2 litri de apă fierbinte. Se lasă în repaus 30 minute.

Pe lângă tratarea leucoreei, ajută la vindecarea acneelor, eczemelor, arsurilor, hemoroizilor și a altor plăgi (greu vindecabile).

1335. IRIGAȚII CU FLORI DE GĂLBENELE.

Se folosesc 150 grame gălbenele finămărunțite la 2 litri apă (fierbinte).

Tratează cu succes leucoreea.

S. Bãi de ºezut

1336. BÃI CU COADA - CALULUI

Se preparã macerat la rece din coada - calului (200 grame plantã la 5 litri apã rece). Macerarea durează timp de 24 ore.

Se încãlzeºte din nou compusul, se filtrează ºi se foloseºte la bãile de ºezut care nu trebuie sã dureze mai mult de 15 minute.

Ajutã în vindecarea afecþiunilor prostatei, cistitei, etc.

Recomandãm aceste bãi în perioada serii.

1337. BÃI CU COADA - ºORICELULUI

Se utilizează planta întreagã; se pune la macerat (200 grame plantã la 5 litri apã) timp de 12 ore.

Se utilizează ca la precedenta; vindecã cistitele ºi alte boli care se manifestã, în special, la femei.

1338. BÃI CU GÃLBENELE

Se preparã ºi se foloseºte ca la reþeta 1336. Coada - calului se înlocuieºte cu gãlbenele.

Indicãm: compusul obþinut sã fie folosit în irigaþii vaginale; ajutã la distrugerea protozoarelor, vindecã abcesele coapselor, cicatrizant, antiinflamator, etc.

1339. BÃI CU SALVIE

Din 200 grame de plantã ºi 5 litri de apã se preparã binecunoscutul, de acum, macerat la rece.

Foarte utile în tratamentul afecþiunilor nervoase.

1340. BÃI CU POJARNIÞÃ (SUNÃTOARE)

Se folosesc 250 grame de plantã (înfloritã 75 %) ºi 5 litri de apã rece. Macerarea durează 12 ore.

Se foloseºte ca la 1336. Recomandãm ca durata unei astfel de bãi sã fie de maximum 20 minute.

Ajutã în tratarea lumbagoului ºi a afecþiunilor nervoase, etc.

1341. BÃI CU TRAISTA - CIOBANULUI

Se folosesc aceleaºi cantitãþi (apã ºi plante) ºi aceeaºi metodã de utilizare ca la 1336.

Pe lângã afecþiunile multiple pe care le tratează, ajutã mult în vindecarea hemoroizilor sângerinzi.

1342. BÃI CU URZICÃ - MOARTÃ (GALBENÃ)

Se utilizează planta întreagã (200 grame la 5 litri apã). Macerarea durează 12 ore, dupã care se reîncãlzeºte compusul (aproape de temperatura fierberii); ulterior se lasã în repaus 15 minute.

Se foloseºte cu succes în tratarea cistitelor, nefritelor, etc.

1343. BÃI CU COAJÃ DE SALCIE

Se foloseºte decoct (100 grame de coajã salcie - tãiatã mãrunt ºi 5 litri de apã). Compusul se fierbe timp de 30 minute (fãrã a fi în contact direct cu sursa de foc). Se lasã apoi vasul (bine acoperit) în repaus, timp de 20 minute.

Vindecã durerile reumatice, alãturi de celelalte afecþiuni amintite anterior.

1344. BÃI CU COAJÃ DE STEJAR

Se preparã, foloseºte ºi administrează ca la reþeta precedentã. Coaja de salvie se înlocuieºte cu coajã de stejar.

Vindecã rapid boala hemoroizilor care sângerează.

1345. BÃI CU TRIFOI - ROºU

Se folosesc 200 grame plantã la 5 litri apã. Se preparã macerat la rece (12 ore). Se reîncãlzeºte compusul, þinându-l apoi în repaus timp de 25 - 30 minute.

Ajutã la vindecarea cancerului uterin, diverse boli ale uterului.

Amintim, din nou, astfel de tratamente se utilizează seara, înainte de culcare; mai menþionãm cã încãperea în care pacientul va dormi trebuie sã fie bine încãlzitã (suportabil).

ª. Bãi ale mâinilor ºi picioarelor

1346. BÃI CU NALBÃ

Se preparã macerat (la rece) din 200 grame de plantã ºi 5 litri de apã.

Plantele care au rãmas în urma strecurãrii se amestecã cu 3 linguri de fãinã (integralã) de orz; compusul se încãlzeºte (deasupra unei bãi de aburi) ºi se introduce în pungã de plastic. Ulterior, organul bolnav (membru superior sau inferior) va fi introdus în pungã; se înfãºoarã apoi cu fular de lânã (cãlduros) ºi se þine astfel 3 ore sau chiar toatã noaptea (dupã caz).

1347. BÃI CU ROINIÞÃ

Se preparã ºi foloseºte la fel ca la precedenta. Nalba se înlocuieºte cu aceeaºi cantitate de roiniþã.

1348. BÃI CU URZICI

Se preparã ºi se foloseºte la fel ca la 1346; nalba se înlocuieºte cu urzici.

1349. BÃI CU FRUNZE DE NUC

Se preparã ºi se foloseºte, ca la 1346; nalba se înlocuieºte cu aceeaºi cantitate de frunze de nuc.

1350. BÃI CU FRUNZE DE STEJAR

Se preparã ºi se foloseºte, la fel ca la 1346; frunzele de nalbã se înlocuiesc cu frunze de stejar.

T. Bãi ale trunchiului

1351. BÃI CU PAIE DE OVÃZ

Un smoc (mare) paie de ovãz se pune la fiert cu 5 litri de apã (30 minute, foc domol, fãrã contact direct cu flacãra). Ulterior, se lasã în repaus 25 minute (vasul trebuind sã fie bine acoperit). Se strecoarã ºi compusul obþinut se adaugã în apa de baie.

Baia propriu-zisã, în general, nu trebuie sã depãºeascã 20 minute iar apa sã fie potrivit de încãlzitã. La ieºirea din apã, corpul nu se ºterge, doar se înfãºoarã în capot sau prosop (destul de groase; recomandãm ca acestea sã fie din fibrã naturalã) care vor menþine temperatura ºi efectul regenerator al plantelor.

În general, procedura nu diferã prea mult de cea obiºnuitã, doar acordã... mai multã atenþie ºi preþuire corpului.

Recomandãm astfel de bãi (profesionale) preventiv, dar cu certitudine în tratarea afecþiunilor reumatice, genitale ºi renale.

Plantele folosite la prepararea unui astfel de compus mai pot fi folosite de douã ori.

Recomandãm bãi continue cu astfel de preparate, timp de 18 zile; menþionãm, încã o datã (nu am mai fãcutã-o de mult... dar sperãm cã nu aþi uitat): toate aceste remedii sunt tratamentul (aparent specializat) secundar, toate vindecarea constând în a reveni la o alimentaþie normalã, vie ºi sãnãtoasã (vezi lucrãrile noastre Bucãtãria fãrã foc, Tratat de hranã vie, Ciupercile în bucãtãria fãrã foc, Hrana vie pentru mamã ºi copil, apãrute la Editura Solteris).

1352. BÃI CU FRUNZE DE MESTEACÃN

Se utilizeazã (la prepararea compusului care va fi adãugat în apa de baie, vezi precedenta) 200 grame de frunze la 5 litri de apã.

Ajutã la ameliorarea acelora ºi afecþiuni.

1353. BÃI CU FLORI DE FÂN

Se folosesc (vezi reþeta 1351) 200 grame de flori de fân în care e bine sã predomine trifoiul - roºu, lucerna, cimbriºorul, sânzienele ºi turtiþa - mare.

Recomandã curã cu astfel de bãi, timp de 21 zile. Tratează cu succes artritele, scleroza multiplã, diferite forme de reumatism, etc.

1354. BÃI CU "CINCI PLANTE"

Se folosesc (vezi 1351) 200 grame plante (cantităţi egale): coada - calului, coada - ţoricelului, cimbriţor - de - câmp (sau - de - cultură), gălbenele, trifoi roţu.

Indicăm introducerea corpului în astfel de baie, doar până în zona inimii (exclusiv).

Recomandăm astfel de băi doar de 3 ori pe săptămână.

Alături de efectele terapeutice desăvârţite (vezi reţetele precedente) fortifică foarte puternic organismul (chiar preventiv).

1355. BĂI CU OBLIGEANĂ

Se folosesc (la prepararea compusului care se adaugă în apa de baie) 200 grame plantă ţi 5 litri apă.

Baia nu trebuie să dureze mai multe de 20 minute.

Ajută organismul care suferă de insuficienţe circulatorii (periferice - mâinile ţi picioarele reci); menţionăm că preparatul adăugat se poate combina cu urzici.

Reface organele degerate, readuce greutatea normală a corpului (cazuri de slăbire excesivă), reface bolnavii aflaţi în convalescenţă.

1356. BĂI PENTRU COPII (I)

Se folosesc (pentru prepararea adaosului în apa de baie) câte 100 grame de flori de tei ţi cimbriţor - de - câmp la 5 litri de apă rece; macerarea durează 12 ore.

La ieţirea dintr-o astfel de baie, corpul copilului nu se ţterge; se înfăţoară în capot sau prosop gros, după care se introduce în pat, se acoperă bine, pentru a avea căldură.

Recomandăm a se apela la această metodă doar o dată pe săptămână. Plantele din care s-a preparat compusul pentru adăugire se mai pot folosi de două ori.

O astfel de metodă redă liniţtea (copiilor agitaţi) ţi induce o stare de somn profund.

1357. BĂI PENTRU COPII (II)

Se folosesc 250 - 300 grame creţiţoară proaspătă (sau 200 grame de creţiţoară uscată) care se macerează în 5 litri de apă rece (timp de 12 ore). Ulterior, compusul se încălzeţte, ţi amestecul se strecoară în apa de baie.

Se procedează ca la precedenta.

Fortifică organismul, în mod vizibil (uneori chiar surprinzător).

UTILIZAREA PLANTELOR MEDICINALE ÎN TRATAREA ALCOOLISMULUI SI A TABAGISMULUI

Despre alcoolism se spune cã este viciu, alþii susþin cã este o boalã...

Provine de la abuzul consumului de bãuturi alcoolice, acesta, cu timpul, dând naºtere (dupã cum vedeþi, ºi boala se poate ... naºte; o gestãm, o moºim sau ambele la un loc), la rândul lui, la numeroase afecþiuni ale unor importante organe interne (ficat, stomac, inimã, rinichi, etc).

Afecþiuni grave provenite din abuzul de alcool: ciroze, miocardite, degenerãri psihice, scãderea capacitãþii intelectuale ºi a puterii fizice, etc.

Principalul tratament folosit în astfel de situaþii este... dorinþa (datoria) de a merge (drept!) mai departe.

Tabagismul; s-au spus, scris, prezis... multe despre ...þigarã.

Menþionãm, de la bun început, ca ºi în cazul celorlalte boli, cã de þigarã ne folosim sau ne foloseºte...

În general, rãul provenit de la fumat se traduce prin intoxicarea cronicã a organismului cu nicotinã ºi gudron.

Acestea, mai departe, vor duce la tulburãri cardiace, tremur al membrelor superioare (ca ºi în cazul alcoolismului), catar al cãilor respiratorii, bronºitã obliterantã, cancer pulmonar.

În general, primele mãsuri preventive contra urmãrilor negative ale fumatului sunt: a nu se fuma în camera copiilor, în camerele de dormit, în timpul sarcinii, etc, în situaþii care, în general, necesitã aºa zisele momente de ... neatenþie ale corpului fizic.

Nota redacþiei: Menþionãm, din nou, oarecum în premierã (într-o carte de... alimentaþie ºi terapie naturalã), þigara nu face altceva decât sã catalizeze (amplifice) ceea ce deja existã: boalã sau sãnãtate (nefiind vorba de pauza dintre douã boli!).

Presupunând cã fumatul încã nu a fost înþeles ºi bine utilizat, singurul medicament pentru a renunþa nu este un... MEDICament (minune!) cum ne-am putea aºtepta, doar... tu însuþi, cu dorinþele, datoriile, la baza cãrora stau cunoºtinþele ºi credinþa ta, OM-ule.

Reþetele care vor urma sunt... "efecte" ajutãtoare, "plecebo-uri" care... SE POATE!

1358. INFUZIE DE CIMBRIºOR (ALCOOLISM)

Se preparã infuzia, timp de douã minute, concentratã, din 100 grame de plantã la un litru de apã. Se strecoarã ºi se pãstreazã menþinând compusul cald (termos).

Se ia câte o linguriþã din preparatul obþinut la fiecare 15 minute.

Dupã administrarea acestui ceai, va apare o senzaþie neplãcutã de greaþã, vomã, hiperistaltism, poliurie ºi polidipsie (sete foarte mare), care te face nici sã nu te mai gândeºti la alcool.

În cazul recidivei, tratamentul se repetã dupã o perioadã de timp pânã se observã "necesitatea" necontrolatã de a consuma bãuturile alcoolice dispare.

1359. INFUZIE COMBINATÃ

Se preparã infuzie din coada - calului, gãlbenele, coada - ºoricelului ºi salvie (cantitãþi egale). Se foloseºte o linguriþã de plante la 250 mililitri de apã.

Se consumã 3 cãni din acest preparat pe zi; la fiecare canã se poate adãuga o linguriþã tincturã miracol II (vezi 806).

Cura se repetã pânã la vindecarea completã a celor cu astfel de vicii (alcoolism ºi tabagism).

1360. DECOCT DIN MÃCEªE

Se preparã decoct, utilizând douã linguri mãceºe (bine mãrunþite) la 500 mililitri de apã rece. Mãceºele se fierb (clocote mici) timp de 5 minute, fãrã contact direct cu sursa de foc; ulterior, vasul se acoperã, urmând ca produsul sã se infuzeze timp de 10 minute. Se strecoarã.

Se bea câte puþin pe parcursul unei zile.

Ajutã atât în tratarea intoxicaþiilor cu alcool cât ºi a celor cu tutun.

1361. DECOCT DIN FRUNZE DE COACÃZ NEGRU

Se folosesc frunzele (uscate, fin mãrunþite) ºi 200 mililitri de apã. Se preparã ca la reþeta precedentã.

Cantitatea obþinutã se împarte în douã; o parte se bea dimineaþa, cealaltã seara.

Cura durează 35 - 40 zile, cu efect deosebit împotriva alcoolismului.

1362. INFUZIE DIN CÃTINÃ - ALBÃ - DE - RÂU

Se folosesc douã linguri fructe (fin mãrunþite) la 500 mililitri de apã (fierbinte).

Se administrează în reprize (cât mai dese) începând de dimineaþa până la ora 14.

De asemenea, se poate utiliza maceratul (la rece); este mult mai eficient decât infuzia.

1363. INFUZIE CU FRUNZE DE SALCIE - ALBÃ

Se utilizează 10 grame de frunze (fin mãrunþite) ºi 200 mililitri de lapte (fierbinte).

Se administrează în reprize (cât mai dese) în decursul zilei.

Calmează agitaþia psihomotorie ºi tulburările de comportament.

1364. INFUZIE CU PEDICUÞĂ

Se utilizează 50 grame de plantă la 150 mililitri de apă.

Se administrează dimineaþa, la o oră după micul dejun. Cura durează 7 - 8 zile.

Produce intoleranþă, atât în consumul de alcool cât ºi la fumat.

1365. DECOCT DIN PĂTRUNJEL (I)

Se prepară din 50 grame rădăcină pătrunjel (fin mărunþit), 10 grame coajă grepfrut (mărunþită), 10 grame coajă portocală (mărunþită) ºi un litru de apă.

Se poate îndulci cu puþină miere; se administrează dimineaþa, pe stomacul gol, luându-se câte o lingură din compusul obþinut.

1366. CEAI DE ARDEI IUTE

Se adaugă 30 - 40 picături tinctură de ardei (vezi 951) în ceai amar, preparat din anghinare, ungura º, þintaură ºi talpa - gâ ºtei.

Se administrează în reprize dese, câte puþin.

Combate alcoolismul.

1367. DROJDIE DE BERE

Se administrează, zilnic, câte 70 grame de drojdie, în 3 reprize, înainte cu 30 minute de fiecare masă.

Combate alcoolismul.

1368. MIERE DE ALBINE

Administratã chiar în momentul în care s-a creat starea de ebrietate, mierea dă rezultate foarte bune; 6 linguriþe, din 20 în 20 minute, câte 100 - 150 grame, de 3 ori pe zi, combate alcoolismul.

Combate alcoolismul.

1369. PROPOLISUL

La un litru de apă rece se adaugă 50 mililitri de picături de tinctură de propolis (vezi 803).

Se administrează în stări de ebrietate avansată. Persoana afectată îºi revine uneori spontan din anestezia alcoolică.

1370. SPIRT DE PUCIOASĂ

În fiecare dimineaþa, în băutura alcoolică, care urmează a fi consumată, se adaugă

câteva picãturi de spirt de pucioasã procurat din industria farmaceuticã.

Dupã câteva zile, consumatorul va cãpãta o stare de repulsie puternicã faþã de bãuturile alcoolice ºi nu va mai putea suporta nici mãcar mirosul acestora.

1371. OÞETUL DE MERE

Se administreazã 100 mililitri în stãrile de ebrietate; persoana afectatã îºi revine aproape imediat.

1372. MIGDALELE DULCI

Oricât de avansatã ar fi starea de ebrietate indusã, pacientul îºi va reveni aproape imediat dacã va consuma câteva migdale dulci.

1373. EXTRASUL DE VARZÃ ALBÃ

Îngurgitat, acest suc va trezi pacientul, aproape spontan, indiferent cât ar fi de avansatã starea de ebrietate indusã datoritã intoxicaþiei cu alcool.

1374. HREANUL

O cantitate potrivitã de hrean ras pe rãzãtoarea de sticlã se pune într-un vas, de preferat în oala de noapte.

E bine ca pacientul sã rãmânã în poziþia ºezând deasupra ei, cât timp va putea suporta esenþa emanatã de hrean.

Repetând aceastã procedurã, de 3 - 4 ori, ajutorul în diferite metode de dezalcoolizare va fi substanþial.

1375. FRUNZELE DE PÃTRUNJEL

Bine mãrunþite, o linguriþã din aceste frunze se infuzeazã cu o ceaºcã de apã în clocot, lãsând vasul, ulterior, în repaus timp de 10 minute.

Ajutã atât în tratarea intoxicaþiilor cu tutun, cât ºi în cele cu alcool.

1376. DECOCT DIN RÃDÃCINI DE PÃTRUNJEL (II)

Douã rãdãcini de pãtrunjel de mãrime potrivitã, se pun la fiert cu o ceaºcã de apã, timp de 5 minute. Ulterior, se infuzeazã timp de 5 minute, dupã care se strecoarã.

Aceleaºi indicaþii ca ºi în cazul reþetei precedente.

1377. SUCUL DIN FRÃGUÞE

Administrat câte puþin, ajutã în dezintoxicare.

Aceleaºi indicaþii în cazul sucului extras din cãpºuni.

1378. ÞIGÃRI DIN SALVIE

Cred cã oricine îºi poate imagina cum se face o þigarã.

Se aplicã procedeul (care de altfel este foarte simplu) în cazul frunzelor uscate din salvie; o alternativã mai comodã ar fi ca "tutunul de salvie" indicat sã se punã în pipã. Ajutã în tratarea astmului, emfizemului, nevrozei astenice, insomniilor, surmenajului, etc.

1379. SUCUL DIN CRESON

Cresonul, cultivat sau procurat din flora spontanã, este antidotul nicotinei.

Se administreazã 50 - 60 mililitri de suc pe zi adãugat în apã rece, în 3 reprize.

De asemenea, esenþa de creson are ºi o utilitate "farmacologicã": injecþiile hipodermice scad glicemia în cazul celor ce suferã de diabet.

1380. ÞIGÃRI DIN PODBAL

Se procedeazã ºi foloseºte la fel ca la 1378.

Aceleaºi indicaþii.

1381. MACERAT DE PLANTE

În vas de sticlã, se pun cantitãþi egale de izmã, vinariþã ºi podbal; se adaugã miere (cât cuprinde). Se lasã la macerat întreaga compoziþie, timp de 3 - 4 ore. Se filtreazã bine mierea de plantele ce au fost introduse.

Ulterior, plantele se usucã (rapid) în curent de aer, din ele preparându-se þigãrile... sau, mãrunþite fin, se adaugã în pipã.

Combate foarte puternic (chiar rebel) tendinþele tabagiste.

1382. ÞIGÃRI DIN ARNICÃ

Bine uscate ºi fin mãrunþite, frunzele acestei plante pot fi utilizate la fel ca în cazul reþetei þigãrilor de podbal.

Inhalat cu putere, fumul obþinut, eliberează organismul în crizele (care pot apare) de sufocare; ajutã în vindecarea pneumoniei toxice, catarului pulmonar, tuberculozei, hemoptiziilor, anginelor pectorale, cardiopatiei ischemice, arterosclerozei (cu miocarditã consecutivã); normalizează funcþiile muºchiului cardiac, este vasodilatator ºi excitant al funcþiilor periferice.

1383. ÞIGÃRI DIN "3 PLANTE"

Se folosesc flori de sulfinã, frunze de podbal, frunze de mentã luate în cantitãþi egale, bine mãrunþite ºi, ulterior, foarte bine uscate.

Acelaºi procedeu de folosire ca ºi în cazul celorlalte reþete de preparare a þigãrilor "medicinale". Ajutã în vindecarea astmului bronºic; are deosebite proprietãþi antiseptice pentru cãile respiratorii.

1384. EXTRACT DIN OVĂZ

Acest extract se poate adăuga în compoziþia gumei de mestecat obiºnuitã.
S-a constatã cã, apelând la acest procedeu, 80 % din fumãtori au renunþat.
Avantajul este cã acest procedeu nu are nici un fel de contraindicaþii.

1385. RĂDĂCINA DE OBLIGEANĂ

Uscatã, se mestecã încet la fel ca ºi guma de mestecat; gustul ei este foarte aromat.

1386. SUCUL DE PODBAL (TABAGISM)

Extras din frunze proaspete, 3 linguriþe de frunze bine mãcinate la o ceaºcã de apã sau de lapte cald, ajutã mult în tratamentul bronºitelor tabagice.

De asemenea, are o utilitate deosebitã în tratarea astmului bronºic, laringitelor, faringitelor, TBC - ului, etc.

1387. SUCUL DE USTUROI (TABAGISM)

Proaspãt extras, este un excelent remediu împotriva tulburãrilor cronice provocate de intoxicaþia cu nicotinã. Se foloseºte diluat, în proporþie de 1/10, cu apã distilatã ºi cu adaos de (foarte puþin) alcool, pentru conservare.

Recomandãm, de asemenea, ca înlocuitor, tinctura de usturoi.

1388. INFUZIE CU FRUNZE DE NALBĂ - MARE

Se utilizează două linguriþe de plantã fin mãrunþitã, care se infuzează timp de 5 minute, cu o cană de apã fierbinte. Ulterior, se strecoarã.

Se recomandã pentru a degaja cãile respiratorii de mucoasele care s-au format ca urmare a inhalãrii fumului de þigarã.

Se beau 3 cãni de astfel de preparat zilnic.

1389. PREPARAT DIN URZICĂ

Toate preparatele pe bazã de urzicã (infuzie, macerat, decoct, pulbere, pireuri, ciorbe, salatã) sunt utile în tratamentul tulburãrilor gastrice datorate abuzului de tutun.

PREPARATE PENTRU ÎNTREŢINEREA FRUMUSEŢII

O astfel de preocupare a existat dintotdeauna; spre deosebire de această "dintotdeauna", nu ne alăturăm tendinţei generale ca numai femeile să beneficieze de aceste remedii...

Pentru întreţinerea frumuseţii, se utilizează o gamă largă de preparate naturale, care se procură, se întreţin şi se prepară destul de simplu şi de uşor, cu alte cuvinte, accesibile oricui.

Apa este primul produs şi cel mai indispensabil pe care îl foloseşte omul (pe corpul său) pentru a menţine un corp sănătos şi frumos, vezi capitolul conţinând deferite forme de băi).

Aspectul corpului fizic a fost şi mai este încă o carte de vizită a oricărei fiinţe indiferent despre ce fel de relaţii a fost nevoie să întreţină, să înceapă şi chiar să continue.

Apa, folosită în cele mai diverse forme, asigură hidratarea tegumentelor, îndepărtează sebuumul, transpiraţia, celulele moarte, în general impurităţile care se depun pe piele.

Fiecare fază şi etapă a culturii şi dezvoltării umane a dat mereu naştere la alte concepţii şi concepte despre frumuseţe. În general s-a ajuns la denaturarea frumuseţii prin folosirea produselor artificiale, creând şi dând naştere la "feţe" artificiale, triste, posomorâte, din moment ce adevărata cauză a frumuseţii a dispărut aproape complet.

Părintele cosmeticii terapeutice româneşti, doctorul Aurel Voinea, mărturisea că "Apa este cel mai ieftin şi eficace produc cosmetic" - este vorba în mod special de apa organică, n.r.

Pentru hidratarea normală a pielii este necesară o cantitate de 1.5 - 2 litri apă, zilnic. Dacă, pe parcursul diverselor activităţi care le desfăşoară omul, cantitatea de apă pierdută de organismul uman este mare, atunci, de la sine, se va mări cantitatea de apă care se foloseşte pentru hidratarea pielii.

Faţa este partea cea mai expusă şi de la care se cere, poate exagerând uneori, cel mai mult, în sensul de a reprezenta frumuseţea umană.

Recomandăm, în spălarea feţei, apă potrivit de caldă (20 grade Celsius); de asemenea, ştergerea feţei după spălare să se facă (prin presare şi nu prin frecare) cu prosoape moi, din fibre naturale.

După spălarea feţei, de cele mai multe ori, indicăm aplicarea (în strat subţire) a unei creme pe bază de lanolină sau alifie de orz verde.

Nu indicăm şi nu suntem pentru utilizarea alcoolului sau a glicerinei.

În reţetele care urmează, vă punem la dispoziţie câteva din multitudinea de posibilităţi care există pentru remedierea anumitor probleme cosmetice, pentru vindecarea anumitor

afecþiuni ºi, de ce nu!?, pentru acþiunea preventivã în sensul întreþinerii permanente a unei frumuseþi simple, sincere ºi normale. Aici intervine ºi ajutã apa organicã din plante - apa vieþii (n.r.).

1390. FRÃGUÞELE

Seara, înainte de culcare, se zdrobesc câteva frãguþe (proaspete) ºi se întinde crema obþinutã pe toatã suprafaþa feþei. Se lasã astfel, crema aºezatã pe faþã, dacã se poate chiar toatã noaptea.

Dimineaþa se spalã faþa cu apã cãlduþã, care conþine în ea ºi macerat de hasmaþuchi.

Aplicat cu dragoste ºi încredere, acest tratament catifeleazã tenul ºi ajutã la dispariþia ridurilor.

1391. CRESONUL

Se preparã loþiune din creson (3 pãrþi) ºi miere (o parte). Dupã omogenizare perfectã, cu ajutorul compusului care s-a obþinut, se îmbibã un tampon de vatã cu care se ºterge faþa în fiecare dimineaþã; se lasã sã se usuce bine, dupã care se clãteºte cu apã cãlduþã. Eficienþã deosebitã contra pistruilor.

1392. MERELE

Se poate utiliza atât sucul proaspãt extras cât ºi merele propriu - zise (rase pe rãzãtoarea de sticlã). Asigurã o vigoare foarte mare a þesuturilor.

1393. MORCOVII

Se utilizeazã sucul proaspãt extras; ajutã mult la îngrijirea feþei.

Proprietãþi asemãnãtoare le are sucul de lãptucã, roºie sau castravete.

Supleþe ºi prospeþime deosebite; întârzie apariþia ridurilor.

1394. PÃTRUNJELUL (I)

Dintr-o mânã de tije cu frunze se poate prepara decoct cu 500 mililitri de apã. Durata de fierbere este de 15 minute.

Se spalã faþa ºi gâtul, în fiecare dimineaþã ºi searã, timp de o sãptãmânã.

Curãþã foarte bine tenul ºi conferã acestuia multã supleþe.

1395. PÃTRUNJELUL (II)

Se preparã decoct din douã rãdãcini potrivite ca mãrime, fin mãrunþite, ºi o ceaºcã de apã.

Cu compusul rezultat se îmbibã un tampon de vatã, cu care se tamponeazã faþa; ajutã la dispariþia petelor ce pot apare pe faþã, în special din cauza expunerii îndelungate la vânt.

1396. PIERSICILE (I)

Se poate utiliza sucul proaspãt extras; acelaºi mod de folosire ca la reþeta precedentã.

1397. PIERSICILE (II)

Douã linguri cu pastã de piersici (pulpa fructului) se amestecã cu un gãlbenuº de ou. Se adaugã 10 picãturi de suc de lãmâie (sau cãtinã - albã - de - rãu). Se aplicã astfel de pastã pe faþã, odatã pe sãptãmânã, timp de 20 minute, dupã care se spalã bine faþa cu apã cãldupã.

Ajutã mult la normalizarea ºi catifelarea pielii feþelor cu porii foarte dilataþi.

1398. PÃTRUNJEL, MENTÃ, ROZMARIN, LEVÃNÞICÃ

Pentru a interveni prin astfel de metode, nu e necesar ca tenul unei persoane sã sufere de anumite inconveniente, care pot apãrea din diferite motive.

Recomandãm a se uza, în orice caz, de loþiune preparatã din amestecul plantelor prezentate mai sus; se foloseºte câte o linguriþã din fiecare plantã ºi 250 mililitri de apã mineralã. Se fierbe compusul la foc domol timp de 5 minute, dupã care vasul se lasã, bine acoperit, în repaus timp de 15 minute.

Filtratã, soluþia obþinutã se îmbibã pe un tampon de vatã, cu ajutorul cãruia se aplicã, repetat, pe faþã, în prealabil dupã spãlarea acesteia.

Decoctul care s-a preparat se poate pãstra la rece, dar pe o perioadã nu mai mare de 6 zile.

1399. PEPENELE GALBEN

Se foloseºte sucul proaspãt extras, combinat cu lapte nefiert ºi cu apã distilatã, în pãrþi egale.

Aduce multã fineþe ºi prospeþime tenului; întârzie apariþia ridurilor.

1400. PORTOCALELE (I)

Pentru întreþinerea feþei ºi a gâtului, întârzierea apariþiei ridurilor, dupã demachiaj, se aplicã pe faþã ºi gât felioare subþiri de miez de portocalã.

1401. PORTOCALE (II)

Dacã tenul va fi frecat uºor, cu regularitate, folosind coji de portocalã, va deveni mai catifelat.

1402. STRUGURII

Sucul de struguri se aplicã pe faþã cu ajutorul unui tampon de vatã. Se lasã puþin,

pentru a pãtrunde în pori, dupã care faþa se clãteºte bine cu puþinã apã cãlduþã (înãuntru se poate dizolva puþin bicarbonat de sodiu).

1403. VARZA

Frunzele proaspete de varzã (îndepãrtându-li-se nervura principalã) se zdrobesc pe fund de lemn aplicându-se pe faþã pentru menþinerea unui ten frumos. Revitalizează þesuturile ºi absorb toate impuritãþile. Durata aplicării este de la 30 minute la.... toatã noaptea (dupã caz).

1404. CASTRAVEÞI

Proaspãt extras, sucul castraveþilor se aplicã pe faþã ºi pe gât, timp de 20 minute. Se utilizează de cãtre persoanele cu ten gras contra ridurilor.

1405. GÃLBENELELE

Se preparã infuzie concentratã din 4 linguri flori la 200 mililitri de apã.
Activează tenurile uscate, catifelând faþa.

1406. ARGILA (I)

Bine uscatã, argila se cerne prin sitã deasã; se amestecã cu apã obþinând pasta necesarã. Se aplicã cu grijã pe faþã.
Activează circulaþia sângelui ºi dinamica celularã.
Se aplicã o datã pe sãptãmânã.

1407. ARGILA (II)

Pudra de argilã se înmoaie în apã îndoitã cu suc de castraveþi; se aplicã pe faþã în strat subþire pânã ce aceasta se usucã. Se îndepãrtează uºor cu apã cãlduþã.
Tratează acnea, erupþiile, ridurile, cuperoza.

1408. ARGILA (III)

Din pulbere finã de argilã amestecatã cu ulei de mãsline, se obþine o cremã foarte finã, eficientã în tratamentul afecþiunilor feþei.

1409. MUºEÞELUL

Se foloseºte ca infuzie din 4 linguri flori la 200 mililitri de apã.
Se aplicã pe tenurile ridate, iritate de vânt, congestionate ºi uscate.
Bãile de aburi (fãcute cu muºeþel) curãþã radical tenul.

1410. NALBA

Se foloseºte decoct din 30 grame rãdãcinã la 500 mililitri de apã fierbinte; se fierbe

compusul în clocote mici, timp de 30 minute, după care, în aceeaºi perioadă de timp, se lasă în repaus.

Se aplică comprese, timp de 15 minute.

Îndepărtează ridurile persoanelor cu tenul uscat.

1411. NALBĂ CU MIERE

La decoctul preparat anterior, se adaugă 3 linguriþe cu miere; se amestecă până la dizolvare completă.

Păstrează faþa catifelată ºi întârzie apariþia ridurilor.

1412. NUCUL

Se prepară decoct din 15 grame de frunze la 200 mililitri de apă.

Ajută la normalizarea tenului gras.

1413. SALVIA

Se foloseºte infuzie preparată din două linguriþe plantă la 200 mililitri de apă. Catifelează faþa ºi reduce sebumul.

1414. TEIUL

Se foloseºte infuzie preparată din 20 grame de flori la 200 mililitri de apă.

Compresele aplicate reduc cearcănele; aplicarea durează 15 minute.

1415. TRANDAFIRII

Se foloseºte infuzie preparată din 4 linguriþe petale la 200 mililitri de apă.

Se aplică pe ochii obosiþi (timp de 15 minute).

1416. MĂRARUL

Se utilizează decoctul preparat din 100 grame tulpini tinere (fierte cu 500 mililitri de apă).

Excelenta loþiune care se obþine, aplicată pe faþă, hrăneºte ºi catifelează pielea; timpul de aplicare este de 15 minute.

1417. ROZMARIN, ALBĂSTRELE, TEI

Se utilizează infuzie preparată din 3 linguri de plantă (bine mărunþită) la 200 mililitri de apă; infuzarea durează două minute.

Se aplică sub formă de cataplasmă. Alină oboseala oculară.

1418. CARTOFII

Fin mărunþiþi, aºezaþi între două bucăþi de tifon, se aplică mai multe seri la rând

pentru a elimina pungile de sub ochi.

1419. APA SĂRATĂ

Se aplică sub formă de comprese (25 grame apă sărată la un litru de apă rece). Previne şi elimină pungile care se formează sub ochi.

1420. PIRUL

Se utilizează decoctul preparat din două linguri pir la 3/4 litri apă rece.

Se lasă la fiert timp de un minut, după care apa se schimbă. Se fierbe în clocote mici timp de 15 minute. Ulterior, se lasă în repaus 30 minute.

Se bea un pahar dimineaţa (pe stomacul gol) şi unul cu 30 minute înainte de masa de prânz.

Stimulează organismul în eliminarea toxinelor, astfel încât tenul invadat de coşuri va fi.... eliberat.

1421. CINCI FELURI DE PLANTE

Se folosesc câte 40 grame de flori de tei, trei - fraţi - pătaţi, flori de salvie, câte 20 grame de flori de muşeţel şi conuri de hamei.

Două linguri din acest amestec se infuzează cu 500 mililitri de apă fierbinte; repausul vasului durează 20 minute.

Se beau 3 căni pe zi după fiecare masă principală. Regenerează sângele, stimulează funcţiile ficatului, catifelează tenul de orice fel.

1422. PĂPĂDIA

Se foloseşte decoct preparat din două linguri de plantă la 250 mililitri de apă; se fierbe timp de 10 minute, după care se strecoară prin tifon.

Cu această loţiune se spală faţa dimineaţa şi seara.

Înfrumuseţează tenul.

Sucul lăptos de păpădie se foloseşte în combaterea pistruilor.

Primăvara, în fiecare zi, se pot consuma frunzele de păpădie (salată) în cure de câte 4 - 5 săptămâni.

1423. MIEREA DE TEI

O linguriţă de miere de tei se amestecă foarte bine cu 15 - 20 mililitri de lapte crud, proaspăt muls. Se adaugă o linguriţă de tărâţe de grâu.

Compoziţia obţinută se întinde pe faţă, în strat subţire, odată pe săptămână. Indicăm a se face astfel de cure, cu recădere toamna şi primăvara.

Împiedică deshidratarea tenului.

1424. ALUNUL

O lingură de muguri se amestecă cu o lingură de miere de salcâm.

Se aplicã, în strat subþire, pe faþã; ajutã tenurile atone, lipsite de supleþe, ofilite ºi deshidratate.

1425. MIERE CU GÃLBENELE

Se amestecã 50 grame de miere de tei cu 100 mililitri infuzie de gãlbenele (vezi 1405).

Se aplicã pe tenul uscat, sub formã de comprese; în prealabil, acesta trebuie sã fie bine hrãnit, prin aplicarea unui strat subþire de alifie preparatã din orz verde (vezi 1); pielea trebuie sã fie masatã uºor.

1426. PROPOLIS

Se folosesc 10 mililitri tincturã de propolis amestecatã cu 10 grame de miere de mai ºi douã linguri cu pastã de pãtlaginã.

Se aplicã pe tenul gras, cu porii dilataþi ºi cu tendinþã de infectare.

1427. MIERE, GÃLBENUº DE OU, ULEI (I)

Un gãlbenuº de ou se amestecã cu 3 linguri de ulei de soia, dupã care se adaugã o linguriþã de miere. Se aplicã pe faþã, în strat subþire. Catifeleazã tenul.

1428. MIERE, GÃLBENUº DE OU, ULEI (II)

Se preparã ca la precedenta, folosind aceleaºi ingrediente; gãlbenuºul de gãinã se înlocuieºte cu 5 gãlbenuºuri de ouã de prepeliþã (vezi 88, 288).

Eficienþã crescutã datoritã calitãþilor ouãlor de prepeliþã.

1429. MIERE CU ZEAMÃ DE LÃMÂIE ºI TÃRÂÞE

O linguriþã de miere de tei se amestecã cu zeama de la o lãmâie. Se adaugã tãrâþe (cât cuprinde).

Se aplicã pe faþã, în strat subþire, toamna ºi primãvara, pentru a da prospeþime ºi a catifela tenul.

1430. MIERE CU SUC DE CÃTINÃ ºI TÃRÂÞE

Se preparã ca la precedentele; sucul de lãmâie se înlocuieºte cu cãtinã - albã - de - râu. Eficienþã deosebitã în afecþiunile notate mai sus.

1431. ARGILÃ CU SUC DE CASTRAVEÞI ºI MIERE

Se folosesc 50 mililitri de apã, 50 mililitri de suc de castraveþi ºi o jumãtate de linguriþã de miere de albine recoltatã în luna mai; se amestecã bine, adãugând pulbere finã de argilã pânã la îngroºare.

Se întinde pe faþã, în strat subþire ºi se lasã pânã la uscare.

Se îndepãrteazã uºor, folosind o anumitã cantitate de apã cãlduþã. Cura se face o datã pe sãptãmânã. Tratează acnee, erupþii ale feþei, riduri, etc.

1432. GUTUILE

Se folosesc cojile de la o gutuie, care se lasã la macerat cu 20 mililitri rachiu de secarã, timp de 15 zile. Se foloseºte ca loþiune cosmeticã.

Îndepãrteazã ridurile.

1433. LAPTELE

Trei linguri de lapte proaspãt muls se amestecã cu o lingurã de suc de lãmâie, adãugând tãrâþe, cât cuprinde.

Se întinde pe faþã, în strat subþire; îndepãrteazã ridurile ºi catifeleazã tenul.

1434. LAPTE CU SUC DE CÃTINÃ

Se preparã ca la reþeta precedentã; sucul de lãmâie se înlocuieºte cu suc de cãtinã.

Ajutã în aceleaºi afecþiuni.

1435. ULEIUL DE CÃTINÃ

Ajutã la îndepãrtarea acneei, înfrumuseþeazã tenul slab; e puternic vitaminizant.

1436. ROºIILE

Se tamponează, de mai multe ori faþa cu o felie de roºie proaspãtã. A doua zi se folosesc frunze de mãcriº, în prealabil strivite.

Tratamentul durează 30 minute dupã care se spalã faþa cu apã rece.

Pentru a preveni acnea, se foloseºte o loþiune preparatã din 100 mililitri de suc de roºii, 40 mililitri de alcool de 90 grade ºi puþinã glicerinã.

Înþepãturile de insecte se tamponează cu frunze de roºii strivite.

1437. PÃTRUNJEL (III)

Loþiuni cu suc ºi infuzie de pãtrunjel se folosesc contra pistruilor ºi erupþiilor de pe faþã, de douã ori pe zi.

Bun regenerator capilar.

Acelaºi succes ºi în cazuri de oftalmie, în dozaj de una sau douã picãturi.

1438. CIMBRUL

Infuzia din aceastã plantã se foloseºte în seboree, prin comprese aplicate pe faþã.

Bãile cu preparate diverse folosind cimbrul, ajutã în reumatism, gutã, calmează

sistemul nervos.

1439. POJARNIÞA

Compresele cu infuzie de ceai de pojarniþã au acþiune stimulatoare în regenerarea tenurilor uscate ºi îmbãtrânite timpuriu.

1440. ARNICA

Se preparã infuzie conþinând 4% flori ºi apã conform reþetelor precedente; se aplicã compresã.

Înviorează tenurile palide.

1441. FRÃGUÞE CU ALBUº

Se folosesc 5 - 6 frãguþe mari (strivite ºi stoarse prin tifon). Sucul obþinut se amestecã cu un albuº de ou bãtut spumã, adãugând apoi 20 picãturi de apã de trandafiri ºi 10 picãturi de tincturã de smirnã.

Se aplicã pe faþã cu ajutorul unei pensule moi; se lasã pe faþã cel puþin o orã. Ulterior, se spalã faþa cu apã în care s-au dizolvat 15 grame bicarbonat de sodiu la un litru de apã.

Întârzie apariþia ridurilor, menþinând catifelarea pielii timp îndelungat.

1442. OU CU MIERE ºI ULEI VEGETAL

Un ou crud bãtut spumã se amestecã cu o lingurã de miere recoltatã în luna de mai ºi una de ulei vegetal.

Aplicat pe faþã, acest amestec se lasã timp de douã ore dupã care se îndepãrteazã cu apã cãlduþã.

Procedeul se aplicã de 3 ori pe sãptãmânã; îndepãrteazã rapid ridurile.

1443. LÃMÂIE CU LAPTE ºI TÃRÂÞE

O lingurã de suc de lãmâie se amestecã cu 3 linguri de lapte ºi cu tãrâþe (cât cuprinde).

Se aplicã în strat subþire pe faþã ºi se lasã pânã la uscare. Se îndepãrteazã cu apã cãlduþã. Sucul de lãmâie se poate înlocui cu suc de cãtinã (vezi 738).

1444. ALBÃSTRELELE

Se foloseºte infuzie de flori (ca ºi cataplasmã); tratează ridarea pleoapelor. Bun tonifiant al muºchilor feþei.

1445. PUNGULIÞÃ

Se utilizează în cazul apariþiei (pe faþã) a eczemelor.

Se foloseºte ca infuzie: o lingurã de plantã la 500 mililitri de apã.

Dupã tamponarea eczemei, locul afectat se unge cu alifie de gãlbenele (vezi 1138).

1446. ªTIRUL

Se foloseºte ca infuzie preparatã dintr-o lingurã de ºtir la 300 mililitri de apã.

Utilã în cazul tenurilor ºterse, ofilite, palide.

Dupã spãlarea feþei, folosind loþiunea prezentatã, pe faþã se aplicã cremã de orz verde (vezi 1).

1447. ÞELINA

Sucul proaspãt extras din rãdãcinã de þelinã regenereazã tenul obosit, dându-i elasticitate ºi fineþe.

1448. ÞELINÃ ºI PÃTRUNJEL

În cantitãþi egale, frunzele menþionate se fierb în clocote mici, timp de 3 - 4 minute.

Cu acest decoct, se limpezeºte podoaba capilarã; acordã supleþe ºi strãlucire pãrului.

1449. LÃMÂIE

Sucul de lãmâie poate deveni parte componentã a mãºtilor de frumuseþe deoarece imprimã tenului prospeþime.

Poate fi înlocuit cu suc de cãtinã - albã - de - râu.

1450. FRUNZELE DE NUC

Se foloseºte infuzie concentratã din frunze de nuc (4 linguri la un litru de apã).

Se fac bãi ale capului; se previne astfel cãderea pãrului ºi apariþia mãtreþii.

1451. POLENUL

Se dizolvã (complet) o linguriþã de polen într-un pahar cu apã.

Cu aceastã loþiune se clãteºte pãrul conferind sãnãtate, strãlucire, fineþe.

1452. LUCERNÃ, MORCOVI ºI LÃPTUCÃ

Sucul se extrage din fiecare din aceste plante; se amestecã bine în cantitãþi egale.

Se consumã zilnic, timp de 30 zile.

Întãreºte pãrul care va cãpãta un aspect deosebit de mãtãsos.

1453. MUªEÞELUL

Se foloseºte infuzie concentratã din 100 grame de plantã la 2 litri de apã.

Se spalã faþa ºi pãrul cu acest compus.

Conferã un luciu deosebit, în special pãrului blond.

1454. CEAPÃ CU BRUSTURE

Se amestecã ceapã (4 pãrþi) cu decoct de brusture (6 pãrþi, obþinut din rãdãcinã) ºi, pe de cealaltã parte, rachiu de fructe, cât cuprinde.

Se maseazã energic pielea capului; împiedicã cãderea pãrului.

1455. TÃRÂÞE DE GRÂU

Se foloseºte decoct preparat din 150 grame de tãrâþe la 500 mililitri de apã. Se fierbe timp de 5 minute, dupã care se toarnã în apa pregãtitã pentru spãlarea capului.

Previne formarea mãtreþii ºi grãbeºte creºterea pãrului.

1456. ZERUL

Pentru pãstrarea pãrului în condiþii cât mai estetice, se recomandã ca, o datã pe sãptãmânã, sã se apeleze la astfel de bãi.

Zerul este recomandat ºi în uzul intern. Beneficiile sunt multiple.

1457. COADA - CALULUI

Pentru dispariþia mãtreþii, pãrul se va spãla zilnic cu decoct de coada - calului.

Ulterior, pielea capului se va masa energic cu ulei de mãsline (sau orice alt tip de ulei, presat la rece).

1458. SCHINDUFUL

Femeile de Orient amestecã seminþele de schinduf fin mãrunþite cu ulei de mãsline.

Pasta obþinutã se întinde pe cap, la rãdãcina pãrului; se pãstreazã acest adaos timp de 24 ore.

Ulterior, pãrul se spalã cu multã apã, pentru a îndepãrta complet loþiunea.

Rãdãcina pãrului se întãreºte ºi acesta devine moale ºi mãtãsos.

1459. NUC, PÃTRUNJEL, OÞET, SLATINÃ

Se folosesc 100 grame coji de nuci, 4 - 5 rãdãcini de pãtrunjel. Acestea douã se lasã la macerat cu apã (12 ore) dupã care se strecoarã.

Se toarnã apã rece deasupra celorlalte douã produse care se fierb în clocote mici, timp de 30 minute.

Se lasã în repaus douã ore, dupã care se strecoarã prin tifon, peste maceratul obþinut se adaugã oþet de mere II (vezi 687) ºi 75 mililitri de slatinã.

Se fac frecþii ale pielii capului (rãdãcina pãrului) înainte de culcare, timp de 30 minute.

Pãrul devine mãtãsos ºi lucios .

1460. NUC, PĂTRUNJEL, LUCERNĂ, OÞET, SLATINĂ

Se preparã ca la reþeta precedentã; o jumãtate din cantitatea de nuci se înlocuieºte cu frunze de lucernã.

Înlãturã cãderea pãrului.

1461. NUC, PĂTRUNJEL, BRUSTURE, OÞET ºI SLATINĂ

Se preparã ca la 1458, folosind aceleaºi ingrediente; jumãtate din cantitatea cojilor de nuci se înlocuiesc cu un rãdãcini de brusture (fin mãrunþite).

Aceeaºi acþiune a reþetei mamã.

1462. ªAMPON PENTRU PĂR DIN PRODUSE NATURALE.

Se folosesc: câte un kilogram de rostopascã, urzicã, brusture (cu tot cu rãdãcinã), frunze de nuc ºi de mesteacăn.

Se taie mãrunt toate plantele ºi rãdãcinile ºi se pun la fiert cu 5 litri de apã în clocote mici, timp de o orã. Se strecoarã prin tifon adãugând 300 grame de sãpun de casã. Se amestecã bine, pãstrând apoi compoziþia obþinutã la loc întunecos ºi rece. Adãugat la apa de baie e mult mai eficient decât ºamponul procurat din comerþ.

1463. APĂ DE TOALETĂ

Se folosesc 20 grame de salvie ºi câte 10 grame de: pojarniþã, rozmarin ºi seminþe de fenicul (pulbere).

Se amestecã toate acestea cu 50 mililitri rachiu de secarã, se lasã la macerat timp de 12 ore, adãugând apoi 400 mililitri oþet de vin, puþinã esenþã de parfum ºi 450 mililitri de apã de trandafiri. Se amestecã bine, adãugând din nou 100 mililitri de alcool. Macerarea durează 24 ore. Apoi se filtrează printr-un tifon pliat în patru sau printr-un strat gros de vatã.

E indicat în tratarea tenurilor excesiv de grase.

IUBIÞI CITITORI

În reþetele prezentate în lucrarea de faþã, am pus o pãrticicã din sufletul meu, în dorinþa de a rãspunde cu aceeaºi încredere ºi cãldurã sufleteascã. În încheiere, doresc sã mã refer la ultimul subcapitol legat de frumuseþea umanã.

Toate acestea reþete prezentate sunt de un real folos dacã alimentaþia de bazã este naturalã (vezi lucrãrile Bucãtãria fãrã foc, Bucãtãria fãrã bucãtãrie, Tratat de hranã vie, Ciupercile în Bucãtãria fãrã foc, Hrana vie pentru mamã ºi copil, Medicina Alimentaþiei, apãrute la Editura Solteris ºi Colecþia "Triada Noii Civilizaþii".

Enzimele care se pãstreazã astfel prin prepararea naturalã sunt însãºi viaþa.

În caz contrat, oricâte alifii, medicamente ºi metode aþi folosi nu veþi fi feriþi de urmãrile negative ale neîngrijirii de sine, ºi bolile -chiar vindecate- pot reapare.

Dupã faþã îþi spun de viaþã, spune o vorbã veche, din bãtrâni. Supãrarea stresul, îngrijorãrile sunt pãrþi importante cauzând urmãrile îmbãtrânirii.

Oamenii bine dispuºi sunt sãnãtoºi, iar cei triºti ºi încrâncenaþi sunt îndeobºte bolnavi.

Bolnavã cândva, azi sunt fericitã ºi eu, pentru cã am aplicat aceste reþete ºi acum vã dau ºi vouã posibilitatea s-o faceþi...

Mã apropii de vârsta de 80 de ani, fãrã ridurile bãtrâneþii, fãrã durerile ºi stresul cotidian.

V-o dãrui ºi vouã prin aceastã carte.

Sãnãtatea este cea mai mare bogãþie pe care omul ºi-o poate oferi singur..

SCRISORI DE MULÞUMIRE

1

Stimatã doamnã,

Urmãresc cu atenþie cãrþile scrise de dumneavoastrã, eu însãmi fiind pasionatã de medicina naturistã.

Fiecare dintre noi doreºte sã fie sãnãtos, sã nu folosească medicamente. Sunt convinsã de utilitatea hranei naturale în bucãtãria fãrã foc, a sucurilor de legume ºi fructe.

Aº dori sã-mi daþi un sfat. Cum pot sã mã vindec naturist de o fibromatozã uterinã care durează de circa 6 ani?

Am 55 de ani ºi de 6 ani mã chinui la fiecare ciclu cu hemoragii (una sau douã zile), cheaguri prelungite pânã în cea de-a 14-a sau a 15-a zi, câteodatã chiar 20 de zile (câte puþin).

Medicii care m-au consultat m-au sfãtuit sã mã operez (cei tineri mi-au recomandat histerectomie totalã) sau sã-mi vãd de treabã (cei mai bãtrâni). Nu aº dori sã mã operez decât dacã este absolut necesar.

Am început cura cu vâsc (douã cãni pe zi) conform Tratatului de hranã vie. Cum pot face rost de pulbere de alge? O recomandaþi mai în toate reþetele ºi în Bucureºti nu am reuºit sã o gãsesc.

Vã rãmân profund îndatoratã pentru ajutorul în aceastã problemã care, corelatã cu o spasmofilie (cred, congenitalã), mã chinuie foarte mult. Iau multe medicamente ºi m-am îngrãºat mult.

Vã mulþumesc!

Maria B.

(Bucureºti)

2

Dragã doamnã Elena,

Vã aduc mii de mulþumiri pentru tot ce aþi fãcut pentru mine.

Sunt diagnosticatã de Institutul Oncologic Bucureºti cu Tumorã malignã în stadiul III; dupã puncþie ºi citostatice m-am simþit foarte rãu.

Timp de un an ºi jumãtate am urmat un "tratament naturist" de la Lugoj. E adevãrat cã mã simþeam foarte bine însã am slãbit foarte mult deoarece mâncam hranã fiartã.

Începând cu 1 decembrie 1995, am trecut pe regim de cruditãþi, fapt ce m-a determinat sã mã simt foarte bine, am început sã recuperez kilogramele pe care le pierdusem.

Cãrþile dumneavoastrã sunt nemaipomenite; pentru acest lucru vreau sã vã mulþumesc din toatã inima.

Într-adevăr, cruditățile fac minuni pe care nu ni le putem imagina, nu cred că vreodată voi mai reveni la hrana fiartă, m-am obișnuit foarte bine cu hrana naturală și nu o să renunț la ea nici chiar după vindecare completă.

Mă bucur din toată inima că pentru cei asemeni mie există această șansă în viața pe care o avem; poate, totuși, Creatorul a vrut să nu ne lase pierduți pentru totdeauna, acordându-ne această șansă. Nu am decât mulțumiri, din toată inima.

Poate că aș mai scrie multe, știind totuși că timpul dumneavoastră este prețios, închei, urându-vă din toată inima sănătate, mulțumiri faptului că existați și acordați o șansă celor asemeni mie.

Vă sărut cu mult dor!

Maria M.

(București)

3

În curând voi ajunge la dumneavoastră...

Sora mea a început să cunoască minunea sau miracolul ajutorului care vine prin dumneavoastră.

MI-E DOR...

să vă aud glasul blând și privirea seninã...

Cu dragoste, vă sărut mâinile.

Aura B.

(Onești)

4

Stimată doamnă,

Cartea dumneavoastră -TRATAT DE HRANĂ VIE (Editura Solteris 1995, 1996)- mi-a trezit interesul deoarece mama mea are leucemie și, discutând cu cineva despre acest lucru, această persoană mi-a sugerat să-mi sfătuiesc mama să încerce un regim alimentar naturist.

Am fost fericită pentru că am găsit această carte; neavând prea mult timp la dispoziție (învăț foarte mult, merg la serviciu, am un copil și trebuie să fac menaj) pentru o studiere amănunțită a cărții, vă rog să o ajutați dumneavoastră pe mama (dacă este posibil), recomandându-i legumele, fructele, rețetele culinare eficiente - știnând cont că este depistată cu leucemie stadiul III încă de acum doi ani.

La ora actuală, obosește foarte repede, respirã greu - chiar se sufocă uneori -, are dureri mari (pe care le ascunde pentru a nu mă speria), ceea ce mă face să gândesc că sfârșitul ei este aproape.

În speranța că timpul vă va permite să răspundeți la această rugăminte care este ultima speranță, recomandându-i mamei mele ceea ce credeți că i-ar putea salva viața, vă mulțumesc din suflet.

DUMNEZEU SĂ VĂ BINECUVÂNTEZE!

Cu stimă, Petrina C.

P.S. Anexez o copie xerox a biletului de ieșire din spital, cu scuzele de rigoare

pentru modul cum aratã.

5

Stimatã doamnã Ibrian,

Fiindcã nu ne-am vãzut de astã toamnã ºi pentru cã suntem la început de an, profit de aceastã posibilitate pentru a vã ura un an nou, cu sãnãtate, numai împliniri ºi bucurii.

Iarna cumplitã, distanþa ºi alte împrejurãri nefericite m-au determinat sã nu mai ajung la dumneavoastrã ca sã vã mulþumesc personal ºi din inimã pentru binele fãcut.

Am folosit sucul pe care mi l-aþi dat ºi unele din necazuri s-au mai ameliorat. Mã refer acum la problemele de naturã nervoasã ºi la cele de circulaþie. Palpitaþii încã mai am dar mi s-a reglat somnul, au mai dispãrut ameþelile.

Am încercat, de asemenea, unele din reþetele publicate. Fiind iarnã, însã, e puþin mai greu. Oricum, sfaturile, recomandãrile ºi îndemnurile dumneavoastrã sunt foarte utile pentru cei ce cautã alinare.

Vã rog sã-mi mai preparaþi o dozã de suc din acela pe care mi l-aþi dat în toamnã.

Închei scrisoarea cu sincera dorinþã de a vã revedea cât mai curând. Pânã atunci, vã doresc multã sãnãtate.

Cu aleasã stimã ºi mulþumiri,

Ana R.

6

Stimatã doamnã,

De multã vreme citesc despre tratamentele naturiste ºi le admir, mã fascineazã.

Însuºi fratele meu a suferit de tumoare malignã în mediastin asociatã cu limfom malign Modgkin. Refuzând iradierile ºi tratamentul citostatic, a bãut sucuri de legume ºi fructe ºi astfel a reuºit sã determine simptomele maladiei sã disparã.

Eu am coxartrozã dreaptã ºi sunt operatã de la vârsta de 13 ani (acum am 30 de ani). Sunt o fire astenicã.

Mereu mã gândesc la tratamentul naturist care, aºa cum am mai spus, mã fascineazã; am citit ºi cartea Hrana vie a autorului elveþian Ernest Gunther, însã niciodatã nu reuºesc sã merg pânã la capãt.

Mereu gãsesc scuze cã nu mai am bani, nu am tot ce-mi trebuie pentru regim, nu am timp sau chef, existând de fapt tot felul de ispite.

În Slatina existã un mic Salon de hranã vie care nu se bucurã de prea mare apreciere.

Pentru mine, dumneavoastrã sunteþi un caz rar, ca un fel de extraterestru, deoarece reuºiþi.

Probabil cã e necesar sã te zbaþi, sã ai relaþii, pentru cã multe din alimentele pe care le prescrieþi sunt rare. De exemplu, andivele, pulberea de alge, cremogenul, hribii, ouãle de prepeliþã, napii, patisonul, anghinarea, scoruºele, migdalele ºi altele care nu se gãsesc pe toate drumurile.

Îmi doresc foarte mult sã reuºesc, mãcar douã luni sã mã hrãnesc naturist. Gândesc cã acest lucru ar fi rezolvarea multora dintre problemele mele, poate chiar a lipsei de vitalitate nativã.

Cu multã stimã,

Mariana P.

7

Stimatã doamnã,

Am în faþã o coalã de hârtie ºi nu ºtiu cum sã încep.

Prea multe gânduri îmi nãvãlesc dintr-o datã în minte. Prea multe probleme am de rezolvat acum ºi dorinþa mea de a recâºtiga timpul pierdut este foarte mare.

Cea mai stringentã cerinþã a momentului este starea sãnãtãþii. Dacã este adevãrat cã unii oameni pot rãmâne mereu tineri, printre aceºtia aº vrea sã mã numãr ºi eu. Am deja un model, pe dumneavoastrã. Am reþinut esenþa din rândurile pe care mi le-aþi dat pentru lecturare din cartea autorului Rudolf Steiner - referitoare la Puterea Gândului.

... Mã aflam în casa dumneavoastrã la o orã nepotrivitã, dornicã de a afla cât mai multe. Anterior, mi-aþi promis, la telefon: “O sã vã dau o carte ºi nu o sã mai aveþi nevoie nici de policlinicã, nici de Ibrian:” Promisiunea mi se pãrea extraordinarã ºi eram nerãbdãtoare sã intru în posesia acestei cãrþi. Am înþeles dificultãþile pe care le întâmpinaþi privind tipãrirea sau multiplicarea acestor cãrþi.

Citind reþetele din cãrþile dumneavoastrã, am fost nerãbdãtoare sã vãd algele, cum le cultivaþi, diferite varietãþi de plante pe care puþini le cunosc, grãdina ºi bucãtãria dumneavoastrã, aparatele pe care le folosiþi, produsele mai noi.

La o viitoare întâlnire, poate voi reuºi sã fiu mai mult în intimitatea dumneavoastrã, eventual în cercul de colaboratori, numai dacã îmi vor fi permise aceste lucruri.

Deocamdatã, sunt fericitã cã v-am cunoscut.

În continuare, am absolutã nevoie de sprijinul dumneavoastrã moral. Aº vrea sã-mi fiþi aproape când urmez tratamentul cu toate cã acest lucru nu este posibil, pãcat cã nu aveþi o bazã de tratament, un cabinet de consultaþii, etc.

Am vorbit la telefon cu soþia domnului Alexandru Iacob. Vã mulþumesc foarte mult pentru amabilitatea de a-mi comunica adresa. Am aflat cã ºi doamna Marieta ºi ceilalþi de la Editura Solteris practicã acelaºi mod de alimentaþie naturist.

Pentru mine, cunoaºterea a cât mai multor persoane care aplicã alimentaþia naturalã este de mare valoare, deoarece, pe aceastã cale, îmi pot întãri convingerea cã aceastã cale este bunã. Am nevoie de aceste exemple concrete deoarece sunt unii / alþii care combat...

Încurajãri pentru mine, au venit ºi din partea doamnei Marieta. Dânsa mi-a spus despre dumneavoastrã cã aveþi reþete de ceaiuri pentru diferite afecþiuni.

De asemenea, m-a încredinþat cã voi primi cu siguranþã cãrþile pe care le aºtept cu atât de multã nerãbdare.

Cu cele mai alese sentimente de preþuire ºi recunoºtinþã,

Maria I.M.

8

Fiica mea suferã de astm bronºic pe fond alergic care, în timp, a dus la modificãri de emfizem pulmonar.

Boala s-a instalat din a ºasea lunã de viaþã; în medie, fiica mea fãcea cam douã pneumopatii pe lunã, pe care le-am tratat conform indicaþiilor medicale, cu antibiotice. Abia în al ºaselea an de viaþã s-a ajuns la concluzia cã aceste infecþii se produceau pe fond alergic. I s-a recomandat tratamentul specific dar ºirul rãcelilor a continuat, cu complicaþii pulmonare, pe o frecvenþã mai redusã decât în primii ani de viaþã. Pânã la vârsta de 17 ani a fãcut douã pneumonii tratate, de asemenea, cu antibiotice. La aceeaºi vârstã s-a constatat instalarea astmului bronºic, manifestãrile fiind sufocarea în momentul expunerii într-o atmosferã poluatã (de care nu ducem lipsã), la ceaþã, praf, etc.

În aceste condiþii am apelat la tratamentul naturist bazat pe plante, întrucât tratamentul clasic nu a reuºit sã amelioreze în mod vizibil starea fiicei mele.

În urma tratamentului care a constat din ceaiuri de plante, din boabe de ienupãr, bitter suedez, cataplasme (din combinaþii de plante) pe piept, am constat, chiar din primele sãptãmâni, un proces foarte intens de curãþire a plãmânilor de mucozitãþile depuse în plãmâni în urma rãcelilor repetate.

Tratamentul a dus la obþinerea unei respiraþii mult îmbunãtãþite ºi la dispariþia stãrilor de sufocare.

Consider cã tratamentul bazat pe produse naturale indicat de doamna Ibrian, aplicat corect ºi cu perseverenþã, poate duce la vindecare totalã sau, cel puþin, la ameliorare evidentã faþã de cazul altor metode de tratament.

Liana S. (Piatra Neamþ)

9

Am suferit de reumatism, într-o formã foarte gravã. Timp de o lunã ºi jumãtate am avut dureri groaznice, am crezut cã o sã anchilozez, nu puteam nici mãcar sã mã îmbrac.

Instantaneu, spre norocul meu, am cunoscut-o pe doamna Ibrian. Dânsa mi-a recomandat alimentaþia naturalã ºi sucuri din diferite plante. Dânsa mi-a preparat sucurile de care aveam nevoie ºi mi-a dat o alifie pe care trebuia sã o aplic pe coloana vertebralã ºi pe picioare. Acum, nu-mi vine sã cred cã eu am fost aceea care a suportat atâta durere timp de o lunã ºi jumãtate.

Odatã început tratamentul, dupã 3 zile, durerea a cedat. La ora actualã, mã simt extraordinar de bine.

Vãzând toate acestea, am rugat-o pe doamna Ibrian sã-l ajute pe tatãl meu care suferã de mai multe complicaþii. Sper din suflet ca, odatã cu tratamentul ºi cu dorinþa lui de vindecare, sã poatã fi salvat.

Mã simt mult mai vioaie ºi mai puternicã faþã de cum eram. Mulþumesc!

Maria O. (Piatra Neamþ)

10

Am 49 de ani...

La încheietura mâinii, mi-a apărut un noduleþ care se miºca sub piele. Era aºezat pe vena mâinii ºi parcã avea tendinþa sã... mai facã ºi alþii.

La sfatul doamnei Ibrian, am bãut anumite sucuri ºi am þinut regim de cruditãþi. Dupã 3 sãptãmâni, noduleþul a dispãrut.

Maria P. (Piatra Neamþ)

11

Mi s-a diagnosticat Cocxartrozã ºi lizideb mãrit numeric.

A început cu dureri la mers, am stat în spital la laºi unde s-a mai ameliorat. Mergeam cu bastonul.

Am bãut suc la sfaturile scumpei doamnei Ibrian, am frecþionat locul dureros cu cremã realizatã de dumneaei, ameliorându-mi tot mai mult durerile la mers. Continui de un an ºi jumãtate sã beau acel suc (ceai rece).

Din a doua jumãtate a lunii martie fac injecþii bazate pe tratament naturist, realizate la Mangalia. Am de fãcut 20 de fiole, câte una la douã zile. deja am prins curaj la mers (fãrã baston).

aºi eu ºi soþia suntem convinºi de utilitatea tratamentului aplicat, cu adevãrat fãcãtor de minuni, cu toate cã, pentru început, unii cred sau nu în aceste miracole.

Pãrerea noastrã este cã orice persoanã, oricât de bolnavã ar fi, dacã respectã sfaturile ºi indicaþiile alimentaþiei naturiste, poate avea, fãrã griji, speranþã de viaþã ºi vindecare.

Irimia P. (peste 50 de ani)

12

Din copilãrie, fãceam alergie la consumarea unor anumite alimente. Medicul mi-a prescris tot felul de tratamente care n-au dat nici un rezultat.

În perioada pubertãþii îmi apãreau pe faþã puzderie de coºuri ºi furuncule. Medicii m-au asigurat cã, la sfârºitul acestei perioade, acestea vor dispãrea. Nici cu sãnãtatea nu o duceam prea bine. Mereu eram obositã, încrâncenatã, cu tenul maroniu, bolnãvicios.

Norocul a sosit în persoana doamnei Ibrian. În urma tratamentului cu sucuri din plante ºi a unei alimentaþii naturale, mã simt alt om.

Tenul ºi-a pierdut paloarea ºi nu mai am coºuri, cearcãne, iar oboseala permanentã de care sufeream a dispãrut complet.

Sunt foarte mulþumitã de efectele tratamentului urmat ºi voi þine cont toatã viaþa de acest lucru.

Doresc doamnei Ibrian viaþã lungã, sãnãtate ºi putere de muncã pentru a putea vindeca în continuare cât mai mulþi oameni bolnavi, oameni care au nevoie de dânsa.

Cãtãlina P.

13

Îmi amintesc acum, dupã atâþia ani, cu emoþie, rãspunsul pe care mi-l dãdea

mama la nedumerirea mea legatã de atâtea ºi atâtea “buruieni” care-mi ocupau vacanþa - ba cu recoltarea, ba cu sortarea ºi uscarea lor; rãspunsul era: Toate lucrurile de pe lumea asta au un rost ºi-o folosinþã, toate sunt daruri fãcute de Dumnezeu oamenilor pentru a se ajuta cu ele.

Mormãiam nemulþumitã de atâta “dãruire”. Iatã însã cã anii cu uzura lor m-au convins de importanþa tuturor ierburilor din jurul nostru: troscoþelul, mãgiranul, volbura, busuiocul, cimbrul, varza... Doamne, toate vorbesc omului cu blândeþe ºi-i dãruie acestuia sãnãtate.

În liniºtea cãsuþei de pe strada ªtefan cel Mare doamna Ibrian a desluºit taina ierburilor ºi a florilor, a plantelor, legumelor, ea vorbeºte cu rãdãcinile, frunzele ºi florile, mãsoarã ºi usucã, mângâie ºi dozează, ajutând cu rãbdare suferinzi, dându-le, alãturi de speranþã de viaþã, revenirea la o stare fizicã de robusteþe ºi sãnãtate.

Eu aºa am cunoscut-o, ca sol al valorilor tãmãduitoare ale plantelor, vindecând bolnavi veniþi din toatã þara ºi chiar din strãinãtate.

Optimismul ºi bunul simþ cu care “împarte” reþetele vegetale, pentru tratarea diferitelor afecþiuni, sunt calitãþi de admirat la orice om; acestea trebuie sã fie modelul de viaþã pentru omul zilelor noastre, om însetat de regãsirea originilor ºi a puritãþii originare. Mulþumesc.

14

Am avut astm.

Am încercat diverse metode tradiþionale de tratament dar boala a dispãrut în momentul folosirii alimentaþiei naturale ºi a tratamentului naturist (sucuri ºi alifie). Toate au fost preparate ºi recomandate de doamna Ibrian cãreia vreau, din suflet, sã-i mulþumesc. Am ajuns, prin toate aceste experienþe, la concluzia cã medicina naturistã este binefãcãtoare.

Teodora G.

15

Se întâmplã ºi astãzi minuni!

Una din acestea este privilegiul de a o cunoaºte pe doamna Ibrian, alifiile ºi sucurile acesteia cu care sã-þi poþi curãþa organismul de toxine.

Când am auzit pentru prima oarã povestindu-se despre calitãþile vindecãtoare ale “preparatelor Ibrian”, am zâmbit sceptic... Viaþa însã m-a pus în situaþia sã solicit ºi sã folosesc aceste preparate, spre marea mea fericire ºi cu rezultate excepþionale.

În urma folosirii îndelungate a detergentului la spãlarea rufelor, mi-au apãrut pe mâini ºi pe faþã iritaþii supãrãtoare ºi urâte. Acestea mã puneau într-o situaþie deosebitã; în cele din urmã, am folosit (cu destulã neîncredere) unguentul trimis de doamna Ibrian. Chiar dupã prima utilizare mâncãrimea pielii s-a potolit, iritaþia a dispãrut. Dupã aproximativ o sãptãmânã de la începerea folosirii unguentului, problemele au dispãrut complet.

Aceeaºi bucurie a trãit-o o familie de prieteni din Belgia care, aflaþi în vizitã la noi, a mãrturisit cã unul din copii este bolnav de astm bronºic, datorat mediului toxic

în care lucrează. Abordată, doamna Ibrian i-a recomandat acestuia o anumită soluþie ºi i-a prescris modul de administrare.

După câteva luni, am primit o scrisoare de la prietenii noºtri care ne comunicau cu nespusă bucurie că băiatul lor ºi-a ameliorat respiraþia ºi că medicul curant este impresionat de progresul realizat.

Cu siguranþă trebuie să recunoaºtem efectele benefice ºi extraordinare ale ceaiului pentru ficat, preparat dintr-o combinaþie de plante culese din flora spontană care liniºteºte ºi protejează ficatul obosit de efort.

Iată, deci, că ºi azi, Dumnezeu ne întinde o mână! Să avem credinþa de a o prinde ºi să mulþumim pentru ea.

Marta A.R.

16

Am 57 de ani. La vârsta de 27 de ani am fost operată - nefectomie pe rinichiul stâng. După 6 luni, la examenele medicale a apărut hidronefroza pe rinichi unic. După doi ani, când am fost la clinică, specialiºtii nu credeau că eu sunt cea care a fost operată. Mi-am făcut un regim de viaþă foarte echilibrat: ceaiuri preparate din cozi de cireºe, mătase de porumb, zile întregi fără alte alimente decât fructele.

Fumam 10 - 20 de þigări ºi beam aproximativ 10 cafele pe zi, apoi mâncam foarte multă ciocolată.

Þigara ºi cafeaua au fost eliminate complet, în urma sfaturilor pe care le-am primit de la prietena mea, doamna Ibrian.

Tratamentele doamnei Ibrian sunt foarte cunoscute aici la noi, de aceea nu am să le repet.

Remarc totuºi, în mod deosebit, efectele curative ale cătinei macerate în miere de albine. Cu această alifie se pot trata răni de orice fel, exemplele fiind nenumărate. Remarc totuºi un caz mai deosebit în care nepoþele mele ºi mama lor (respectiv fiica mea) au tratat cu acest preparat un căþel lovit la picior, acesta vindecându-se complet. Mulþumim!

Rodica G.

(Piatra Neamþ)

17

Acum aproximativ 4 ani, în urma unui grav accident, bunica mea a avut mai multe contuzii la cap, pe faþă ºi alte numeroase răni. Mama mea a dus-o la Policlinică unde, poate paradoxal, medicul respectiv i-a recomandat mamei mele o consultaþie la doamna Elena Ibrian. Aplicând cataplasme pe faþă, cu diferite alifii ºi soluþii, în câteva zile contuziile au dispărut. Tratamentul continuat, cu diverse alifii, vindecarea a fost totală.

Unchiul meu, în vârstă de 42 de ani, avea reumatism în formă avansată, fiind astfel aproape obligat să apeleze la mijloacele curative ale doamnei Ibrian. Aceasta, cu deosebită amabilitate i-a preparat o alifie pe bază de plante ºi venin de albine, care folosită cu perseverenþă, în câteva zile, a determinat boala unchiului meu să

disparã fãrã urmã.

De asemenea, mama mea a folosit alifie pentru catifelarea pielii ºi rezultatele au fost deosebite într-o perioadã foarte scurtã de timp.

Întreaga mea familie a consumat sucurile de plante având rol vindecãtor în regenerarea ficatului. Starea generalã s-a îmbunãtãþit simþitor.

Doresc sã mulþumesc din suflet doamnei Ibrian pentru dragostea ºi dãruirea cu care tratează pacienþii. Este un suflet deosebit cum rar se mai gãseºte în zilele noastre. Îi datorãm enorm...

Carmen C.

18

În primul rând, vã mulþumesc pentru cã existaþi - pentru a alina suferinþele ºi durerile oamenilor, pentru a întreþine optimismul celor care poate cã nu mai au mãcar nici o speranþã.

Mã amãgesc cu gândul cã situaþia mea nu este prea compromisã dar am sã vã mãrturisesc cã disperarea ºi, în egalã mãsurã, speranþa m-au ajutat sã-mi impun restricþii pe care niciodatã nici mãcar nu visam sã le respect.

Diagnosticul meu este ulcer bulbar cronic stenosat. la douã luni ºi jumãtate de la începerea tratamentului, afecþiunile tubului digestiv au fost aproape vindecate, nu a mai fost nevoie sã merg la operaþie, au dispãrut complet durerile, a dispãrut starea de obosealã, putând sã-mi îndeplinesc cu succes datoria de soþie ºi mamã.

Cu aleasã admiraþie pentru munca care o depuneþi spre binele celor ce suferã, vã înalþ mii de mulþumiri ºi rog Domnul sã vã ajute, sã vã dea multã sãnãtate spre a putea salva ºi alþi naufragiaþi ai vieþii.

Cu stimã ºi respect,

Rodica S.

(Oradea)

19

Încã de anul trecut, am citit în revista “Viaþa” reþetele date de doamna Ibrian ºi miracolul lor asupra organismului omenesc.

Fiind o persoanã suferindã, m-am hotãrât sã iau legãtura cu doamna Ibrian. Necazul meu era cã, permanent, aveam o stare generalã deosebit de rea. Mã sculam dimineaþa obositã ºi lipsitã de vlagã. Tensiunea creºtea mereu. Amintesc ficatul ºi stomacul care mã dureau aproape permanent.

Dupã ce m-a ascultat, doamna Ibrian mi-a mãrturisit cã ea crede în vindecarea mea, trebuie doar sã respect alimentaþia naturalã, ghidându-mã dupã reþetele “Bucãtãriei fãrã foc”.

Respectând prescripþiile impuse ºi folosind sucul pe care l-am primit, dupã douã luni de tratament, pot afirma cã mã simt destul de bine.

Tensiunea a scãzut, ficatul ºi stomacul ºi-au revenit, derma s-a regenerat; mi-au dispãrut petele maronii de pe mâini ºi pungile de sub ochi.

Nu am cuvinte de mulþumire pentru binele pe care doamna Ibrian mi l-a fãcut, redevenind bine dispusã ºi încrezãtoare în mine.

Încerc acum sã aduc argumente clare familiei mele, rudelor ºi prietenilor pentru a folosi ºi ei aceastã alimentaþie. Mulþumesc!

20

Vã pot spune cã cunosc o persoanã din Bucureºti care s-a tratat de hemoroizi cu alifie preparatã de doamna Ibrian.

Mama mea a folosit aceeaºi alifie. O cunoºtinþã din Franþa s-a tratat folosind aceeaºi alifie de eczeme care nu puteau fi vindecate altfel.

De asemenea, o altã cunoºtinþã din Bacãu s-a tratat de hemoroizi folosind aceeaºi alifie miraculoasã preparatã de doamna Ibrian.

Nu am cuvinte ca sã redau efectele binefãcãtoare ale preparatelor pe bazã de plante. Vã mulþumesc.

Maria C.

21

Cu mulþi ani în urmã, am simþit primele semne de durere în cap, stomac, ºi ficat, de asemenea am contactat un reumatism. Cu toate tratamentele, fãcute nu am reuºit sã-mi recapãt starea de sãnãtate, pe faþa mea se putea citi suferinþa.

Am citi în diferite reviste, diferite articole, care recomandau consumul alimentaþiei naturale. Acest lucru a început sã mã intereseze având totodatã ocazia de a o cunoaºte pe autoarea acestor recomandãri.

Pot spune cã doamna Ibrian este o extraordinarã cunoscãtoare a multor preparate în stare naturalã, deosebit de benefice sãnãtãþii noastre.

În cazul meu, suferind de cele arãtate mai sus, am urmat sfaturile dânsei, anume de a nu mai consuma alimente preparate prin diverse procedee, a apela la o alimentaþie vie ºi, bineînþeles, miraculosul ceai preparat chiar de dumneaei.

Dupã o anumitã perioadã, susþinând cu tãrie aceastã metodã de alimentaþie, pot sã mã declar mulþumitã de starea sãnãtãþii mele.

Doamna Ibrian este foarte apropiatã de oamenii suferinzi, încurajându-i ºi sfãtuindu-i ce trebuie sã facã. Sunt convins acum cã dumneaei este o mare cunoscãtoare a tuturor plantelor ºi fructelor, de asemenea are foarte multã mãiestrie în a prepara diferite sucuri care ulterior pot fi folosite în cele mai diverse afecþiuni. Pot spune toate acestea cu toatã tãria, pentru cã eu însumi am consumat aceste preparate, cu foarte bune rezultate.

22

Sunt mamã a doi copii.

Descoperirea tumorii a avut loc acum doi ani, în Oradea. În urma diagnosticului de neoplasm mamar stâng, am plecat la Clinica de Oncologie din Cluj unde am fost sfãtuitã sã apelez la intervenþia chirurgicalã cu extirpare totalã a pieptului, nemaiavând alte ºanse de a trãi. Eu nu am crezut în aceastã metodã de vindecare, prin extirpare, am refuzat Clinica din Cluj ºi m-am întors în Oradea.

Începând cu anul 1993, am urmat alimentaþia fãrã carne, oþet, zahãr, cafea,

tutun. În 1994, am cumpãrat cartea dumneavoastrã dintr-un chioºc de ziare, pentru ca apoi sã mã decid sã apelez la sfaturile dumneavoastrã, cu orice preþ.

În prezent, urmez tratamentul din cartea “Bucãtãria fãrã foc - hrana vie în 238 de reþete”.

Timp de o lunã de la începerea tratamentului, am simþit dureri sub braþ, înþepãturi în jurul tumorii. Acum o lunã, acestea au început sã înceteze, pentru ca eu sã mã simt acum mult mai bine. Nu mai am acele stãri de moleºealã, senzaþia de a dormi permanent. Pot lucra ºi încep sã cred cã nu mai sunt bolnavã. Tumoarea a început sã se înmoaie ºi sã scadã în diametru. La controlul din acest an, am fost “miracolul” doctorului care îmi descoperise anterior tumoarea.

Cu aceste rânduri închei, cu speranþa cã am reuºit sã vã redau câteva detalii clare ale diagnosticului ºi vindecãrii mele.

Vã doresc sãnãtate ºi toate cele bune în viaþã.

Cu mii de mulþumiri, ...

Maria P.T.

(Oradea)

23

Am 33 de ani ºi Dumnezeu mi-a încredinþat misiunea de preot.

În viaþa mea, nu am fost un om bolnãvicios dar se pare cã de câþiva ani Dumnezeu m-a pus la încercare.

Ce s-a întâmplat?

Prin anul 1991 a început sã mã supere un ochi. M-am dus la oftalmolog. N-a fost nevoie de ochelari iar diagnosticul s-a arãtat destul de grav: degenerescenþã maculară. Am urmat un tratament medical care nu m-a ajutat.

În 1994, pe la sfârºitul lunii ianuarie, eram deja operat într-un spital bucureºtean. Diagnosticul fusese adenom hipofizar. Dupã operaþie m-am simþit foarte bine ºi indicaþiile post-operatorii erau: fãrã efort fizic, fãrã obosirea ochilor, ca medicamente prescriindu-mi-se tiroidã ºi cortizon. Am urmat cu stricteþe aceste indicaþii dar la primul control am avut o surprizã foarte neplãcutã, tumoarea se refãcea la loc. Eram aproape disperat.

Cum, însã, Dumnezeu nu vrea moartea pãcãtosului, salvarea a venit imediat. Într-o zi, soseºte la mine un bun prieten, cu un teanc de cãrþi despre plantele medicinale, cãrþi editate dupã 1989.

Soþia mea a început sã cerceteze amãnunþit aceste cãrþi pentru a gãsi leacul împotriva suferinþelor mele. Între cãrþile de care am amintit se afla una pe care scria :”Bucãtãria fãrã foc”, autor Elena Niþã Ibrian. Auzisem de aceastã doamnã, dar cum s-o gãsim, pe cine sã întrebãm, unde stã, unde locuieºte? Acelaºi prieten, care mi-a adus cãrþile, a gãsit-o pe doamna care m-a ajutat sã scap de coºmarul unei noi operaþii la cap.

Ocupatã de dimineaþa pânã seara, aºa cum o ºtiu ºi cei care o cunosc, doamna Ibrian m-a primit sã stãm de vorbã, m-a ascultat cu blândeþe ºi duioºie, astfel încât dupã ce i-a, mãrturisit necazul am simþit cã sunt pe drumul cel bun. Dumnezeu m-a trimis acolo unde trebuie. El, Bunul Dumnezeu, care ne iubeºte ºi ne ceartã, a

lãsat-o pe doamna Ibrian ca o binefãcãtoare pentru multã lume. De altfel, domnia sa este conºtientã de acest lucru, spunându-mi cã se roagã Bunului Dumnezeu s-o lumineze pentru a putea da bolnavilor leacul folositor.

AºÞa cum spuneam, începusem sã am încredere cã mã voi face bine. SituaÞia mea era destul de gravã. Nu vedeam sã citesc, nu mai vedeam ºi nu mai puteam cunoaºte bine oamenii. Am câteva albinuÞe pe care nu mai reuºeam sã le disting. vedeam doar muºte care sunt în continuã miºcare.

Ei bine, doamna Ibrian mi-a interzis mai întâi carnea. Greu. Eram un carnivor ºi mi se pãrea imposibil sã renunÞ la carne cu desãvârºire. Am început renunÞãrile cu strângere de inimã, dar în cele din urmã am reuºit. Ajutorul lui Dumnezeu ºi puterea de convingere a doamnei Ibrian au fost suficiente.

Am aproape 4 luni de când sunt în grija binefãcãtorilor mei. Unde-i minunea?!

Acum vãd sã citesc aproape ca ºi atunci când eram sãnãtos. Mi-au dispãrut durerile de cap ºi teama de a nu mai putea vedea într-o bunã zi. Acum vãd albinele, chiar ºi oul de matcã de o zi. Nu e minunat?

Nu vreau sã spun cã acest drum a fost uºor. Deloc. În primele sãptãmâni de renunÞãri la hrana fiartã a fost foarte greu, dar obiºnuinÞa fiind a doua naturã, am reuºit.

De când consum hranã vie bazatã pe alimente naturale am sfãtuit pe orice om bolnav sã facã la fel. Când am început acest regim de viaÞã, am stat de vorbã cu un medic generalist care era de pãrere cã toate medicamentele obÞinute pe cale chimicã ar trebui înlocuite cu cele obÞinute pe cale naturalã dar, spunea el, omul bolnav, când vine la doctor, cere “ceva” care sã-l facã sãnãtos repede ºi fãrã eforturi.

Ei bine, acel “ceva” se aflã, lãsat de Dumnezeu, în plantele pe care cãlcãm ºi pe care uneori le distrugem.

Doamnã Elena NiÞã Ibrian, vã mulÞumesc din suflet pentru binele pe care mi l-aÞi fãcut ºi mi-l faceÞi în continuare. Vã sunt profund îndatorat ºi aceastã datorie nu o pot plãti altfel decât rugându-mã pentru dumneavoastrã, pomenindu-vã la Sfânta Liturghie ºi cerând Bunului Dumnezeu sã vã dea sãnãtate ºi mântuire.

Cel care a fost cândva foarte bolnav,...

Ion P. (jud. Neamþ)

24

M-am prezentat la dumneavoastrã cu noduli la sâni, motiv deosebit de îngrijorare pentru mine. Ajutorul solicitat a fost primit imediat.

Am urmat curã cu ceaiuri din plante medicinale (douã cicluri), am folosit alifie pentru uns ºi am consumat sucuri de zarzavaturi ºi alimente crude.

În urma tratamentului urmat, nodulii au dispãrut complet în mai puÞin de 30 de zile.

Sunt fericitã cã am scãpat astfel de operaÞie, de aceastã boalã care devenise pentru mine o obsesie.

Vã mulÞumesc ºi vã rog ca, în mãsura posibilitãÞilor pe care le aveÞi, sã ajutaÞi cât mai multe persoane bolnave.

Emilia T.

(Piatra Neamþ)

25

Doresc sã vã relatez urmãtoarele:

În anul 1992, în urma unui control de rutinã, am aflat cã am fibroni uterini de mãrimea 3/3 centimetri. Doctorul care m-a consultat mi-a propus intervenþia chirurgicalã deoarece altã soluþie nu existã.

Situaþia nu era disperatã, deoarece faza era incipientã, nu aveam dureri sau alte probleme dar ºtiind cã se vor mãri destul de repede, apãrând apoi ºi alte probleme, am început sã mã interesez mai din timp pentru a nu ajunge pe masa de operaþie.

Auzisem pânã atunci cã majoritatea femeilor sunt operate de fibron neavând apoi probleme, dar auzisem cã sunt cazuri în care pot apare surprize neplãcute printre care ºi cancerul.

Deþineam informaþii despre doamna Elena Niþã Ibrian ºi despre rezultatele excepþionale obþinute în tratarea unor boli incurabile. Am luat legãtura cu dânsa, relatându-i situaþia în care mã aflam. Dânsa mi-a spus cã pot scãpa de intervenþia chirurgicalã cu condiþia sã respect tratamentul ºi alimentaþia naturistã.

Am început din luna martie 1995 regimul, iar în luna mai am mers la control, deci dupã numai douã luni. Surprizã deosebit de plãcutã. Fibronul dispãruse. Am repetat controlul la alt medic. Incredibil - nici urmã de fibron.

Mulþumesc lui Dumnezeu pentru minunea fãcutã ºi pentru faptul de a lãsa în mijlocul nostru un om aºa de minunat cum este doamna Ibrian. Dânsa explicã oamenilor cã sãnãtatea se aflã în propriile mâini (ale fiecãruia), o eventualã vindecare depinzând de voinþa noastrã, de credinþa pe care o avem ºi de nãdejdea în Dumnezeu, mai ales de încrederea în puterea miraculoasã a legumelor ºi fructelor naturale. Mulþumesc din suflet!

Maria P.

26

Stimatã doamnã,

Cum am ajuns sã vã cunosc prin lucrãrile dumneavoastrã!?

Sunt profesor universitar la Universitatea din Craiova, am 55 de ani ºi de vreun an mi-au apãrut diverse probleme de sãnãtate: sciaticã, nisip la rinichi cu urinãri dese (în special noaptea). Datoritã unui curent la o deplasare cu maºina, am contactat o sinuzitã maxilarã.

Fiind deci în suferinþã, cu un randament de muncã scãzut, am apelat la doctori. Aceºtia mi-au dat “pastiluþe” dar sãnãtatea nu a revenit.

În aceastã situaþie, am cãutat sã mã vindec singur, consultând literatura specificã de medicinã naturistã.

Plimbându-mã pe lângã tarabele din Craiova care expun cãrþi, am dat peste lucrarea “Tratat de hranã vie” pe care am studiat-o cu foarte mare atenþie, aplicând întocmai recomandãrile ºi reþetele prezentate aici.

Bineînþeles cã am fost luat “peste picior” de membrii familiei mele dar, surprinzãtor, din luna octombrie 1995, datã de la care nu am mai mâncat carne, mi-au dispãrut toate neplãcerile prezentate, lucru ce a determinat ca membrii familiei mele sã fie ºi mai circumspecþi, sã continue în afirmaþiile “bãºcãlioase”.

Eu îmi vãd de perfecþionarea metodelor de tratament prin Hranã Vie, achiziþionând prin poºtã ºi celelalte lucrãri.

În paralel, m-am apucat de exerciþii simple introductive de Yoga, observând cã starea mea psihicã ºi randamentul de lucru au revenit la normal.

Cu aceastã ocazie, þin sã vã mulþumesc din suflet pentru faptul cã împãrtãºiþi prin scris experienþa dumneavoastrã de o viaþã; vã sugerez sã mai publicaþi lucrãri de acest gen, benefice, pentru cei care au ochi sã vadã ºi urechi sã audã.

Vã doresc dumneavoastrã ºi familiei multã sãnãtate, o viaþã plinã de voie bunã ºi succese în tot ceea ce întreprindeþi.

Cu deosebitã stimã,

Victor C.

(Craiova)

27

Distinsã doamnã Elena,

Cam de mult mã mustrã conºtiinþa cã nu v-am scris, dar iatã cã a sosit momentul, un moment mai liber în care gândurile recunoºtinþei mele se aºtern pe hârtie.

Scumpã doamnã,

Vã mulþumesc din suflet pentru sfaturile ºi lucrãrile recomandate!

Trebuie sã recunosc, cu mândrie chiar, mã simt excelent de bine, mulþumind Bunului Dumnezeu care m-a ajutat ºi mi-a fost alãturi.

Am scãpat de groaznicele dureri provocate de acea dublã hernie de disc cervical, de osteopatozã, de amigdalite, de desele nevralgii faciale, doar prin alimentaþia naturalã.

Sunt un om fericit care, din ianuarie 1996 (peste 3 luni!) n-a mai pus nici o pastilã în gurã, un om care, înainte, aproape cã eram dependent de medicamente.

Menþionez cã în primele douã luni am þinut un regim sever, introducând apoi, treptat, în alimentaþie 30 % alimente fierte. Atât! Sper sã mã ajute Dumnezeu sã pot pãstra în continuare aceastã proporþie.

Stimatã doamnã Elena, dacã greºesc ºi consideraþi cã aº putea avea repercursiuni mai târziu, vã rog tare mult sã mã atenþionaþi.

Spre a nu vã rãpi prea mult din timpul dumneavoastrã, închei, urându-vã multã sãnãtate, viaþã veºnicã, ºi dacã e posibil, sã vã pãstreze Dumnezeu pentru meritele de a ajuta oamenii bolnavi, pentru binele semenilor noºtri!

Încã o datã, mii de mulþumiri ºi sãrutãri de mâini!

Cu profund respect ºi recunoºtinþã,

Dina S. împreunã cu întreaga sa familie.

28

În 1995 am avut un chist cu diametrul de 5 centimetri pe ovarul stâng. Prin intermediul unui coleg de serviciu, am cunoscut-o pe stimata doamnã Elena Ibrian.

Datoritã leacurilor date de dânsa, dupã câteva luni, chistul a dispãrut alãturi de simptomele pe care le aveam. Cu cea mai mare încredere, am recomandat ºi celorlalte femei, având aceleaºi probleme, metoda de tratament folositã.

Vã mulþumesc din suflet pentru ce aþi fãcut pentru mine ºi voi reveni cu cea mai mare încredere de câte ori voi avea probleme cu sãnãtatea.

Veronica C. (Piatra Neamþ)

29

Stimatã doamnã Ibrian,

Eu ºi fiica mea am primit, cu voia lui Dumnezeu, cãrticica dumneavoastrã “Bucãtãria fãrã foc”.

Eu sufeream de nodul la glanda Bartholen, constipaþie cronicã ºi hemoroizi. Fiica mea avea tulburãri la ciclu ºi acnee juvenilã.

Respectând cu stricteþe îndrumãrile din prefaþa cãrþii ºi urmând regimul de cruditãþi, nodulul a dispãrut, tranzitul intestinal s-a refãcut ºi menþin în continuare alimentaþia naturalã pentru a mã vindeca de hemoroizi. Durerile la ciclu ale fiicei mele au dispãrut ºi acneea s-a ameliorat.

Aceste reuºite m-au bucurat atât de mult, încât am decis sã vã mulþumim din suflet pentru carte. Apreciem mult alimentaþia bazatã pe produsele naturale.

Mariana M. ºi Gabriela - Livia

30

Vã sãrut mâna, mult stimatã doamnã Ibrian.

Îndrãznesc sã mã adresez în acest mod, dumneavoastrã...

Întâmplarea a fãcut sã “prind” cartea editatã ca supliment al Revistei ELTA. Reþetele date nouã, celor suferinzi, aici, ne-au permis sã sfidãm sumbra moarte.

Sunt încã tânãrã, am 30 de ani, sunt despãrþitã de soþ ºi am o fetiþã de 3 ani. Din pãcate, sãnãtatea îmi este în primejdie. În 1993 am fost operatã la Bucureºti, rezultatul excrescenþei fiind CRONDROSARCOM. Era situat cu 5 - 6 centimetri deasupra sânului stâng. Totul pãrea a fi bine, pânã în urmã cu câteva luni când au apãrut semnele recidivei.

Mi-am umplut sufletul de speranþe, citind despre cazul dumneavoastrã în urmã cu 40 de ani. Am încercat ºi eu reþetele din carte, de 4 - 5 luni am renunþat la carne. zahãr, am redus considerabil consumul de sare, îmi prepar zilnic sucuri de legume ºi fructe însã... cu tumora nu e de glumit. La spital nu am de gând sã mai merg pentru cã, probabil, mi-ar recomanda cu totul alte cãi.

Îndrãznesc sã mã lãmuriþi în legãturã cu unele nedumeriri ale mele: planta târâtoare de apã - Wateresse, algele, cum de unde aº putea sã le gãsesc?

Aº putea, mi-aþi permite sã vin sã vã vãd?

Poate greºesc dorindu-mi acest lucru atât de mult, dar vã rog din suflet sã încercaþi sã mã înþelegeþi...

Având aceastã speranþã, îmi voi înzeci rugãciunile ºi, dacã îndrãznesc prea mult, poate deranjându-vã, îmi cer nenumãrate scuze.

Cu mult respect, cu deosebitã stimã,

Rodica I. (Constanþa)

COLABORATORI

BIBLIOGRAFIE

* 150 de remedii homeopatice vegetale (Basarab Neagu Mihai) - Editura Sport-Turism * 200 de reţete cercate de bucate, prăjituri şi alte trebi gospodăreşti (Kogălniceanu M şi Negruzzi C) - Editura Dacia * 475 reţete culinare cu ciuperci (Tudor Ioana) - Editura Tehnică *1000 de reţete pentru gospodine (Ibrian Elena) - Editura Coresi * Album literar gastronomic - Editura Revista Literară Viaţa Românească * Algele, proteinele viitorului (Ionescu Al) - Editura Ceres * Almanahul gospodinei - Revista Steaua * Apa, agent terapeutic (Mogoş T V) - Editura Sport-Turism * Apiterapia azi - Editura Apimondia * Apifitoterapia (Pomohari M, Stoian V, Gheorghiţă M, Cotrău A, Iuoraş R şi Cotea V) - Editura Didactică şi Pedagogică * Analiza senzorială a produselor alimentare (Segal R şi Barbu I) - Editura Tehnică * Arbori şi arbuşti de ornament (Avram Cristache) - Editura Agrosilvică * Arbuşti fructiferi (Negrilă S V A, Lupescu I Mircea, Miliţiu F) - Editura Agrosilvică de Stat * Băuturi şi preparate din fructe (Teodorescu-Hagigheanu M) - Editura Ceres * Bioterapie. Reţete medicale fără medicamente chimioterapice (Geiculescu V T) - Editura Studenţească şi Enciclopedică * Bolile respiratorii şi factorii de mediu (Barnea M şi Barnea E) - Editura medicinală * Botanica farmaceutică (Radu A, Andronescu E şi Fuzi I) - Editura Didactică şi Pedagogică * Bucătăria fără bucătărie (Rodia Tilianu) - Editura Solteris * Bucătăria fără foc (Ibrian Elena) - supliment al Revistei de metafizică Elta * Carte de bucate (Jurcoveanu S) - Editura Tehnică * Carte de bucate (Marin S) - 1936 * Cercetări asupra posibilităţilor de producere a biomasei proteice prin cultura algelor în bazine exterioare - Experienţe cu Spirulina platensis la Staţiunea de Cercetări "Stejarul" (Cărăuş I) - Trav. Station * Cercetări privind creşterea în masă a algei Spirulina platensis. Actualitate şi perspectivă, în biologie - Cluj Napoca* Ce trebuie să cunoască un bolnav de diabet zaharat? - Tipografia Suceava * Chimia şi analiza alimentelor şi băuturilor (Poltzer A) - Atelierele IOCEC & Co S.A. Bucureşti * Comorile ştiinţei privind sănătatea (Păun E, Mihalea A, Dumitrescu A, Verzea M.şi Coşcariu O) - Editura Acadmiei Române* Comorile ştiinţei privind sănătatea (Ghunter E) - Elveţia * Cultura plantelor de câmp - Editura Agro-Silvică de Stat * Cultura soiei (Dencescu S, Miclea E şi Butică A) - Editura Ceres * Cultura speciilor lemnoase în pepiniere (Rubţov St) - Editura Agrosilvică de Stat * Cum interpretăm o prescripţie dieteticã. Meniurile bolnavului (Demole M, Brechbuehler, Mutrux A şi Vogelin F) - Editura Medicală * Diagnosticul enzimatic al bolilor interne (Anaelung Diedhard) - Editura Medicală * Dicţionar etnobotanic (Borza Al) - Editura Academiei RSR * Dietoterapie, alimentaţia în medicina tradiţională chineză (Culda Eleonora şi Culda Cezar) - Editura Licorna * Din ierburi s-au născut medicamentele (Grigorescu M) - Editura Albatros * Enciclopedia medicală populară, ABC-ul sănătăţii - Editura medicală * Entercolitele acute şi cronice (Mogoş Ghe) - Editura Sport-Turism * Farmacia edenică (Doboş Alexandru) - Editura Nirvana SC Complex Trade Service SRL * Farmacia naturii - vol. II (Bojor O şi Alexan M) - Editura Ceres * Farmacia verde, miracolul vindecării bolilor (Kneipp Sebastian) - Editura Edinter * Fit for life (Diamond H) - Santa Monica, California, traducere * Flora mică şi ilustrată a României (Prodan I şi Buia A) - Editura Agrosilvică * Flora României (Simionescu I) - Editura Academică RSR * Fructele şi sănătatea (Bădescu Gh, Constantinescu M, Bădescu L şi Iac Gr) - Editura Ceres * Galenoterapia-vindecarea bolilor prin ierburi (Popescu Marin) - Bucureşti * Gastronomice (Teodorescu Al O) - Editura Sport-Turism * Ghid de date toxicologice (Dănilă Gh, Cotrău M.) - Editura Medicală * Ghid pentru cunoaşterea şi folosirea plantelor medicinale (Dihoru Ghe) - Editura Ceres * Hidroterapia, metodă de vindecare a bolilor (David Nicolae) - Editura Bolta Rece * Index fitoterapeutic (Grigorescu M, Ciulei I şi Stănescu U) - Editura Medicală * Intoleranţe şi agresiuni alimentare (Dumitraşcu D, Grigorescu M şi Itu I) - Editura Medicală * Îndreptar profilactic şi terapeutic de medicină naturistă (Stoica I T, Lazăr D) - Editura Litera * Karma sau armonia dintre fizic, psihic şi destin (Lazarev I N) - Editura Moldova * Leacurile strămoşilor, izvoare ale sănătăţii şi vindecării bolilor (Szenber K) - Editura Edinter * Lebendige nahrung (Ghunter E) - Verlog, Elveţia, traducere * Manualul

SELECTIV•

apicultorului - Asociaţia Crescătorilor de albine * Medicina pentru familie (Voiculescu M) - Editura Medicală * Medicina naturistă (Chirilă Pavel) - Editura Medicală * Medicina naturistă, elixirul sănătăţii (Dufă Victor) - Editura Oscar Print * Meniul de la preparare la servire (Stavrositu Stere) - Editura Ceres * Mic dicţionar medical de prim ajutor (Năstoiu Ioan) - Editura "100 + 1 Granuar" * Mierea (Grane Eva) - Editura Apimondia * Mierea în bucătărie - Editura Apimodia * Mierea ºi alte produse naturale (Jarvis C D) - Editura Apimodia * Mierea ºi alte remedii naturale ale reumatismului (Jarvis C D) - Editura Apimodia * Minienciclopedie de medicină naturistă românească (Bivolaru Gregorian) - Editura Rom * Mit sau Adevăr (Popescu Octavian) - Casa de Editură Edimpex Speranţa SRL * Noţiuni introductive despre antoterapia cu urină (Roºu Camelia) - Editura Ananda * O instanţă a speranţei de viaţă (Faur Virginia, Andreica Victor, Anfrieº Dumitru) - Editura R.A.I. * Ohne krankheit leben (Gunter E) - Elveţia, traducere * Părul. Tratate, monografii (Bordeanu T ºi Moldovan I) - Editura Academiei RPR * Planta, o uzină vie (Toma D L, Manoliu A ºi Zanoschi V) - Editura ª tiinţă ºi Tehnică pentru Toţi * Plantele aromatice ºi condimentare utilizate în preparatele culinare (Ceauºescu Maria - Elena, Doru G ºi Bereºiu I) - Editura Ceres * Plantele aromatice, resurse de sănătate ºi vindecare (Segal Brad) - Colecţia Vital * Plantele medicinale, izvor de sănătate (Bojor O ºi Alexan M) - Editura Ceres * Plantele medicinale în apărarea sănătăţii (Constantinescu C) - Editura a VI - a * Plantele medicinale în terapia modernă (Popescu Horia ºi Paulescu-Alexandriu Maria) - Editura Ceres * Plantele medicinale - proprietăţile lor terapeutice ºi modul lor de folosire (Constantinescu Gr ºi Haţeganu El) - Editura Medicală * Plantele medicinale ºi aromatice cultivate (Crăciun Fl ºi Constantinescu A) - Bucureºti * Plantele medicinale ºi aromatice de la A la Z (Bojor O ºi Alexan M) - Editura Alfa * Plantele medicinale ºi aromatice din flora spontană (Constantinescu C ºi Agepian A) - Bucureºti * Plante medicinale - tezaur natural de terapeuticã (Mocanu St ºi Răducanu D) - Editura Militară * Plante medicinale, tezaur natural în terapeuticã (Mocanu ª tefan ºi Răducanu Dumitru) - Editura Militară * Plantele în elixirele dragostei (Bojor Ovidiu) - Editura Ceres * Polenul - aliment medicament (Ialomiţeanu M) - Editura Apimodia * Pomicultura (Miron Ghe) - Cartea Românească * Practica farmaceuticã (Ministerul Sănătăţii) - Editura Medicală * Prepararea băuturilor în casă (Gherman N) - Editura Tehnică * Prepararea dieteticã a alimentelor (Viºinescu Rada) - Editura Tehnică * Produse ºi preparate lactate obţinute în gospodărie (Chintescu G ºi Dumitriu M) - Editura Tehnică * Produsele stupului (hrană, sănătate, frumuseţe) - Editura Apimondia * Propolisul (Harug V ºi ª erban M) - Editura Ceres * Puterea trupului, psihologia vieţii cotidiene, cum să ne păstrăm sănătatea ºi vigoarea (Coleman Vermon) - Editura Poliusark * Reţete culinare pentru toţi (Cristea ª oimu Maria) - Editura Somarcom * Reţete culinare vegetariene (Nădăºou Liliana ºi Nădăºou Valentin) - Casa de Editură "Cuvântul Evangheliei" * Reţete indedite în bucătăria cu hrană vie ºi croitoria (Ibrian Elena ºi Petrican Marilena) - Piatra Neamţ * Terapia naturală, farmacia casei (Bojor Ovidiu) - Editura Ulpia Traiana * Terapia naturistă (Duimitru Ec ºi Dumitru R) - Editura ª tiinţifică * Tratamentul bolilor prin legume, fructe ºi cereale (Valnet J) - Editura Ceres * Tratat de hrană vie (Ibrian Elena) - Editura Solteris * Tratat de plante medicinale ºi aromatice cultivate (Păun E, Mihalea A, Dumitrescu A, Verzea M.ºi Coºcariu O) - Editura Acadmiei RSR * Sănătate prin reflexoterapie (Ioan Chiruţă ºi Vasile Postolică) - Editura Solteris * Sănătatea o comoară (Mihailov V ºi Polko A) - Editura ª tiinţa, Chiºinău * Sfaturi practice pentru gospodine (Neagu Draga) - Editura Tehnică * Studii ºi cercetări referitoare la o familie nouă de medicamente originale româneºti (Păunescu Tamara, Maftei I, Hossu T, Moºteanu T) - Editura Apimondia * Valorificarea agroalimentară a algelor marine (Todoru V) - Editura Ceres * Vinul casei (Teodorescu Silvius) - Editura Ceres * Un ghid complet de prim ajutor prin mijloace naturiste (Mayell Mark)- Editura Colosseum *

Editura SOLTERIS
C.P. 4 - 413, 5600 - Piatra Neamþ
tel /fax 033 - 626652
consilier editorial
Alexandru Iacob

ROMÂNIA
1997

pag. 384